

# **UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**



## **FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**

### **MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

Tema: LA PERIODIZACIÓN TÁCTICA EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO  
DEL CLUB UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

Trabajo de Investigación, previo a la obtención del Grado Académico de  
Magíster en Cultura Física y Entrenamiento Deportivo

Autora: Licenciada Lorena del Rocío Logroño Herrera

Director: Licenciado Christian Rogelio Barquín Zambrano, Magíster

**Ambato - Ecuador**

**2017**

**A la Unidad Académica de Titulación de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación**

El Tribunal receptor del Trabajo de Investigación presidido por el Doctor Segundo Víctor Hernández del Salto, Mg. Presidente del tribunal, e integrado por los señores Licenciado Segundo Víctor Medina Paredes, Magíster, Licenciado Santiago Ernesto Garcés Duran, Magíster, Licenciado Washington Ernesto Castro Acosta, Magíster, designados por la Unidad Académica de Titulación de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato, para receptor el Trabajo de Investigación con el tema: **“LA PERIODIZACIÓN TÁCTICA EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DEL CLUB UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI”**, elaborado y presentado por la Señora Licenciada Lorena del Rocío Logroño Herrera, para optar por el grado académico de Magíster en Cultura Física y Entrenamiento Deportivo; una vez escuchada la defensa oral del Trabajo de Investigación el Tribunal aprueba y remite el trabajo para uso y custodia en las bibliotecas de la UTA.



---

Dr. Segundo Víctor Hernández del Salto, Mg.  
**Presidente del Tribunal**



---

Lcdo. Segundo Víctor Medina Paredes, Mg.  
**Miembro del Tribunal**



---

Lcdo. Santiago Ernesto Garcés Duran, Mg.  
**Miembro del Tribunal**



---

Lcdo. Washington Ernesto Castro Acosta Mg.  
**Miembro del Tribunal**

## AUTORÍA DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

La responsabilidad de las opiniones, comentarios y críticas emitidas en el Trabajo de Investigación presentado con el tema: “**LA PERIODIZACIÓN TÁCTICA EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DEL CLUB UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI**”, le corresponde exclusivamente a la: Licenciada Lorena del Rocío Logroño Herrera, Autora bajo la dirección del Licenciado Christian Rogelio Barquín Zambrano, Magíster, Director del Trabajo de Investigación; y el patrimonio intelectual a la Universidad Técnica de Ambato.



---

Licenciada Lorena del Rocío Logroño Herrera

c.c. 0501976120

**AUTORA**



---

Licenciado Christian Rogelio Barquín Zambrano, Magíster

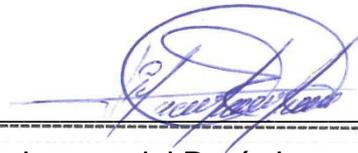
c.c. 180348525-7

**DIRECTOR**

## DERECHOS DE AUTOR

Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que el Trabajo de Investigación, sirva como un documento disponible para su lectura, consulta y procesos de investigación, según las normas de la Institución.

Cedo los Derechos de mi trabajo, con fines de difusión, pública, además apruebo la reproducción de este, dentro de las regulaciones de la Universidad.

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'Lorena del Rocío Logroño Herrera', written over a horizontal line.

Licenciada Lorena del Rocío Logroño Herrera

c.c. 0501976120

## INDICE GENERAL DE CONTENIDOS

### A. Páginas Preliminares

PORTADA.....	i
A la Unidad Académica de Titulación .....	ii
AUTORÍA DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN.....	iii
DERECHOS DE AUTOR .....	iv
INDICE GENERAL DE CONTENIDOS.....	v
INDICE DE TABLAS .....	ix
INDICE DE FIGURAS.....	x
AGRADECIMIENTO .....	xi
DEDICATORIA .....	xii
RESUMEN EJECUTIVO.....	xiii
EXECUTIVE SUMMARY.....	xv
INTRODUCCIÓN.....	1

## CAPÍTULO I

EL PROBLEMA.....	3
1. 1. Tema:.....	3
1.2. Planteamiento del Problema .....	3
1.2.1. Contextualización.....	3
1.2.1.1. Árbol de Problemas:.....	6
1.2.2. Análisis Crítico. ....	7
1.2.3. Prognosis .....	8
1.2.4. Formulación del Problema .....	9
1.2.5. Preguntas Directrices.....	9

1.2.6. Delimitación del objeto de Investigación .....	9
1.3. Justificación .....	10
1.4.1 Objetivo General .....	11
1.4.2 Objetivos Específicos.....	11

## CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO .....	12
2.1 Antecedentes Investigativos .....	12
2.2 Fundamentación Filosófica .....	13
2.2.1. Fundamentación Epistemológica .....	14
2.2.2. Fundamentación Ontológica .....	15
2.2.3. Fundamentación Axiológica .....	15
2.2.4. Fundamentación Psicopedagógica .....	15
2.3. Fundamentación Legal .....	15
2.4 Categorías Fundamentales.....	18
Principios de la Periodización Táctica.....	30
Periodización Táctica.....	37
Entrenamiento Deportivo .....	47
Planificación del Entrenamiento Deportivo .....	53
Modelos de Planificación .....	54
Preparación Física, Técnica y Táctica. ....	55
Preparación Física.....	56
a) Resistencia .....	66
b) Fuerza .....	67
c) Velocidad .....	67
d) Flexibilidad.....	67

e) Coordinación.....	68
Preparación Técnica .....	69
Tareas.....	70
Preparación Táctica .....	70
Rendimiento Deportivo .....	60
2.5 Hipótesis .....	72
2.6 Señalamiento de las Variables.....	72

### CAPÍTULO III

METODOLOGÍA .....	73
3.1 Enfoque Investigativo.....	73
3.2 Modalidad Básica de la Investigación. ....	73
3.2.1 Investigación Documental y Bibliográfica.....	73
3.3 Niveles o Tipos de Investigación.....	73
3.3.1 Explicativa .....	74
3.3.2 Descriptiva. ....	74
3.3.3 Correlacional.....	74
3.4 Población y Muestra .....	748
3.5 Métodos .....	749
3.6 Técnicas e Instrumentos de Investigación.....	60

### CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	83
4.1 Encuesta aplicada a los jugadores del Club UTC.....	83
4.1.1 Encuesta aplicada a los entrenadores del Club UTC.....	93

4.2 VERIFICACIÓN DE LA HIPÓTESIS .....	103
--	-----

## CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....	108
--------------------------------------	-----

## CAPÍTULO VI

PROPUESTA.....	110
----------------	-----

6. 1.- Datos Informativos.- .....	110
-----------------------------------	-----

6.2. Antecedentes de la Propuesta .....	111
---	-----

6.3. Justificación .....	112
--------------------------	-----

6.4. Objetivos .....	113
----------------------	-----

Objetivo General .....	113
------------------------	-----

Objetivo Específico .....	113
---------------------------	-----

6.5. Análisis de factibilidad.....	113
------------------------------------	-----

6.6. Fundamentación .....	114
---------------------------	-----

### GUÍA DE EJERCICIOS APLICADO A LA PERIODIZACIÓN TÁCTICA EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DEL CLUB UNIVERSIDAD

TÉCNICA DE COTOPAXI.....	115
--------------------------	-----

INTRODUCCIÓN.....	116
-------------------	-----

EL MODELO DE JUEGO.....	116
-------------------------	-----

PRINCIPIOS QUE RIGEN LA PERIODIZACIÓN TÁCTICA .....	117
---	-----

Principio de Especificidad: .....	117
-----------------------------------	-----

Principio de Alternancia Horizontal: .....	117
--	-----

Principio de las Propensiones:.....	117
-------------------------------------	-----

Repetición Sistemática.- .....	117
--------------------------------	-----

BIBLIOGRAFÍA.....	154
-------------------	-----

CUESTIONARIO.....	158
-------------------	-----

## INDICE DE TABLAS

	Pág.
Tabla 1.- Población.....	58
Tabla 2.- Operacionalización de Variable Independiente.....	61
Tabla 3.- Operacionalización de Variable Dependiente.....	62
Tabla 4.- Los entrenadores utilizan procesos metodológicos.....	66
Tabla 5.- La planificación, ejecución y evaluación.....	67
Tabla 6.- Manejo de un modelo de juego.....	68
Tabla 7.- Utilización de un modelo de posesión y posición.....	69
Tabla 8.- La acción motriz contribuye al desarrollo de habilidades.....	70
Tabla 9.- La acción motriz mejora los movimientos.....	71
Tabla 10.- Las potencialidades mejoran el desempeño colectivo.....	72
Tabla 11.- Potencialidades tácticas y psicológicas.....	73
Tabla 12.- Colaboraría para la elaboración de un documento.....	74
Tabla 13.- Es factible la implementación de un modelo.....	75
Tabla 14.- Utiliza procesos metodológicos en la Periodización Táctica	76
Tabla 15.- Proceso de entrenamiento.....	77
Tabla 16.- Adoptar un modelo de juego.....	78
Tabla 17.- La posesión y posición del equipo.....	79
Tabla 18.- El desarrollo del futbolista.....	80
Tabla 19.- La acción motriz mejora los movimientos.....	81
Tabla 20.- El desempeño colectivo del equipo.....	82
Tabla 21.- Implementación de la Periodización Táctica.....	83
Tabla 22.- Colaboraría para la elaboración de un documento.....	84
Tabla 23.- Es factible la implementación de la planificación.....	85
Tabla 24.- Chi-Cuadrado.....	88
Tabla 24.- Contingencia de variables.....	89

## INDICE DE FIGURAS

	Pág.
Figura N. 1.- árbol de problemas.....	5
Figura N. 2.- Categorías fundamentales.....	15
Figura N. 3.- Constelación de ideas V.I.....	16
Figura N. 4.- Constelación de ideas V.D.....	17
Figura N. 6.- Pregunta 1.....	66
Figura N. 5.- Pregunta 2.....	67
Figura N. 6.- Pregunta 3.....	68
Figura N. 7.- Pregunta 4.....	69
Figura N. 8.- Pregunta 5.....	70
Figura N. 9.- Pregunta 6.....	71
Figura N. 10.- Pregunta 7.....	72
Figura N. 11- Pregunta 8.....	73
Figura N. 12.- Pregunta 9.....	74
Figura N. 13.- Pregunta 10.....	75
Figura N. 14.- Pregunta 11.....	76
Figura N. 15.- Pregunta 12.....	77
Figura N. 16.- Pregunta 13.....	78
Figura N. 17.- Pregunta 14.....	79
Figura N. 18.- Pregunta 15.....	80
Figura N. 19.- Pregunta 16.....	81
Figura N. 20.- Pregunta 17.....	82
Figura N. 21.- Pregunta 18.....	83
Figura N. 22.- Pregunta 19.....	84
Figura N. 23.- Pregunta 20.....	85
Figura N. 24.- Chi-Cuadrado.....	88
Figura N. 25.- Contingencia de variables.....	89

## **AGRADECIMIENTO**

Mi especial agradecimiento a la Universidad Técnica de Ambato, a la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación a la Dirección de Posgrado por ser las gestoras de esta Maestría. Y por haberme abierto las puertas para seguir adelante con mi preparación académica.

A cada uno de los docentes y especialistas por los conocimientos impartidos en las diferentes fases de la maestría, puesto que han sido de vital importancia en la formación integral de mi vida profesional.

Al Señor Mg. Christian Rogelio Barquín Zambrano, Distinguido Director de Tesis, quien con sus generosas orientaciones, conocimientos y consejos, hizo propicia la culminación del presente estudio.

**Lcda. Lorena del Rocío Logroño Herrera**

## **DEDICATORIA**

A mi querida madre por su infinita paciencia y permanente apoyo para culminar este importante trabajo de investigación.

A mi precioso hijo Víctor Rodrigo, por ser el la razón misma de este esfuerzo y por haberme motivado a superar las barreras en el desarrollo de este aporte a la sociedad.

A mis apreciados hermanos y familiares como reconocimiento a su constante respaldo y sabios consejos hasta el final para poder alcanzar el anhelado sueño.

**Lcda. Lorena del Rocío Logroño Herrera**

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**

**MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

**TEMA:**

“LA PERIODIZACIÓN TÁCTICA EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DEL CLUB  
UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI”

**AUTOR:** Licenciada Lorena del Rocío Logroño Herrera

**DIRECTOR:** Licenciado Christian Rogelio Barquín Zambrano, Magíster

**FECHA:** Octubre, 03 del 2017

**RESUMEN EJECUTIVO**

El presente trabajo de Graduación hace un análisis sobre La Periodización Táctica en el Rendimiento Deportivo del Club Universidad Técnica de Cotopaxi, toda vez que este modelo alternativo rompe todos los esquemas existentes sin ser nuevo en el mundo, en nuestro país se puede considerar como innovador y en la actualidad un modelo exitoso ya que lo utilizan entrenadores como Mourinho considerado como el mejor entrenador del mundo puesto que lo aplica en sus equipos. Una vez definido el problema gracias a la investigación descriptiva de tipo no experimental se detecta que los entrenadores, preparadores físicos no utilizan adecuados procesos de entrenamiento obligándolos a buscar las mejores opciones para unificar la preparación física, técnica, táctica, psicológica de los jugadores en cualquier nivel que el club se halle y así lograr los mejores resultados en el menor tiempo posible. Y se procede a la construcción el Marco teórico para fundamentar adecuadamente las variables, en base a la información recopilada de textos, revistas, folletos y la web, sobre temas de Periodización Táctica y Rendimiento Deportivo. Establecida la metodología se elaboró las encuestas e instrumentos para el procesamiento de datos obtenidos a través del análisis cuantitativo y

cualitativo, logrando así establecer conclusiones y recomendaciones. Estos argumentos condujeron al diseño de la propuesta de una Guía de Ejercicios aplicado a la Periodización Táctica, en el Rendimiento Deportivo del Club Universidad Técnica de Cotopaxi. Misma que aportará no solo con el equipo de primera sino desde las categorías formativas para que el trabajo que se plantee en el equipo de la UITC sea productivo y así cumplir con los objetivos deseados, de ser el equipo pionero en el uso y manejo de un modelo de planificación basado en la Periodización Táctica.

**Descriptor:** Periodización Táctica Modelo Alternativo Rendimiento Deportivo Club Universidad Técnica de Cotopaxi

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**

**MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

**THEME:**

“THE TACTICAL PERIODIZATION IN THE SPORTS PERFORMANCE OF THE COTOPAXI UNIVERSITY CLUB”

**AUTHOR:** Licenciada Lorena del Rocío Logroño Herrera

**DIRECTED BY:** Licenciado Christian Rogelio Barquín Zambrano, Magíster

**DATE:** October, 03 de 2017

**EJECUTIVE SUMMARY**

The present work has done an analysis on the tactical periodization in the Sports Performance at Club Universidad Técnica de Cotopaxi, with an alternative model that should be broken all the existing schemes, without being new in the world. In our country, it is considered as an innovator and currently a successful model, since it is used by coaches such as Mourinho, who is considered as the best coach in the world who applies to his teams. When the problem is defining thanks to non-experimental descriptive researching, coaches detected it. Physical trainers do not use adequate training processes forcing them to seek the best options to unify the physical, technical, tactical, psychological and emotional preparation of the players, whatever level the club is and thus achieve the best results in the shortest possible time. We proceed to the construction of the theoretical framework properly base in the variables, based on the information collected from texts, magazines, brochures and the web, on topics of Tactical Periodization and Sports Performance. After the methodology was established, the surveys and instruments for the processing of data obtained through quantitative and qualitative analysis done, thus being able to establish conclusions and pertinent recommendations. These arguments led to the design of the proposal of

an Exercise Guide applied to Tactical Periodization, in the Sports Performance of the Club Universidad Técnica de Cotopaxi. Same as that provided not only with the first team but also from the training categories so that the work is raising in the UTC team is productive and thus meet the desired objectives of being the pioneer team in the use and management of a model of planning based on the Tactical Periodization.

**Descriptors:** Tactical Periodization Alternative Model Sports Performance Club Universidad Técnica de Cotopaxi

## INTRODUCCIÓN

El desarrollo del presente trabajo investigativo se ha enfocado en como La Periodización Táctica y el Rendimiento Deportivo del Club UTC aportara con diversos beneficios en el desempeño del club en el presente campeonato.

El Trabajo de Graduación consta de los siguientes capítulos y contenidos:

**CAPÍTULO I, EL PROBLEMA;** se contextualiza a nivel macro, meso y micro, a continuación se expone el Árbol de problemas y el correspondiente. Análisis crítico, la Prognosis, se plantea el Problema, las Interrogantes del problema, las Delimitaciones, la Justificación y los Objetivos general y específicos.

**CAPÍTULO II, EL MARCO TEÓRICO;** se señalan los Antecedentes Investigativos, las Fundamentaciones correspondientes, la Red de Inclusiones, la Constelación de Ideas, el desarrollo de las Categorías de cada variable y finalmente se plantea la Hipótesis y el señalamiento de variables.

**CAPÍTULO III, LA METODOLOGÍA;** se señala el Enfoque, las modalidades de investigación, los tipos de Investigación, la población y muestra, la operacionalización de variables y las técnicas e instrumentos para recolectar y procesar la información obtenida.

**CAPÍTULO IV, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS,** se presentan los resultados del instrumento de investigación, las tablas y gráficos estadísticos mediante los cuales se procedió al análisis de los datos para obtener resultados confiables de la investigación realizada.

**CAPÍTULO V, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**, se describen las Conclusiones y Recomendaciones de acuerdo al análisis estadístico de los datos de la investigación.

**CAPÍTULO VI, LA PROPUESTA**; se señala el Tema, los Datos informativos, los Antecedentes, la Justificación, la Factibilidad, los Objetivos, la Fundamentación, el Modelo Operativo, el Marco Administrativo y la Previsión de evaluación de la misma.

Finalmente se hace constar la bibliografía, así como los anexos correspondientes.

## **CAPÍTULO I**

### **EL PROBLEMA**

#### **1. 1. Tema:**

“LA PERIODIZACIÓN TÁCTICA EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DEL CLUB UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI”

#### **1.2. Planteamiento del Problema**

##### **1.2.1. Contextualización**

**A nivel Internacional**, se ha demostrado una tendencia permanente de realizar los entrenamientos de forma específica, tomando en consideración que en el pasado se trabajaba de manera general utilizando el principio de ir de lo simple a lo complejo, en este aspecto se tomaba como punto de partida el aspecto físico como parte principal de la preparación del futbolista, Por otra parte en Europa el tema del entrenamiento en los equipos de alta competencia se puede decir que ha tomado gran relevancia siendo un argumento de interés general no solo en el primer plantel sino en el trabajo de sus categorías formativas, ya no desde una perspectiva empírica sino más bien de una manera planificada enfocando su trabajo a la búsqueda del desarrollo correcto del futbolista y preparándolo en la manera cómo va a ser útil en el fútbol y no preparándolo de manera general para que sea un buen deportista.

En el tema de la preparación del futbolista los técnicos y entrenadores no han sido del todo correctos a la hora de periodizar su trabajo y lo hacen de manera equivocada viendo al desarrollo del futbolista de manera individual, dando prioridad al trabajo de cargas físicas y destacando el trabajo de la resistencia en los jugadores, es decir el futbolista debe correr todo el tiempo que se encuentre en la cancha, y no enseñándole a correr

ordenadamente sin desgastarse hasta llegar a la fatiga de manera errónea.

**En el Ecuador** los entrenadores de fútbol se han basado en los modelos de fútbol tradicionales y el principal problema es el no actualizarse el no buscar alternativas o modelos de juego, pese a las facilidades del internet el entrenador ecuatoriano es conformista y no lee sobre nuevas innovaciones o artículos relacionados, meramente observa los eventos en la televisión de los cuales emite una crítica o busca los errores que muestre dicho esquema de juego.

El fútbol ecuatoriano actual ha alcanzado connotaciones espectaculares de competencia y se presenta con muy poco tiempo para la preparación, por lo que demanda hacerlo de la mejor forma posible y en el menor tiempo posible.

**En la provincia de Cotopaxi**, el fútbol profesional se ha hecho presente en pocas ocasiones y por cortos periodos de tiempo puesto que los equipos que han conseguido llegar a la primera división del fútbol ecuatoriano, no han logrado mantener la categoría lo que ha hecho que se remitan únicamente al campeonato barrial lo cual repercute en el nivel técnico-táctico y en la preparación de los futbolistas. Dentro de esta problemática en la Universidad Técnica de Cotopaxi merece especial atención el Club Deportivo UTC, puesto que es uno de los equipos que no ha logrado trascender, llegar y mantener la categoría de primera división, por cuanto 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 en los que se acumulan distintos tipos de sesiones de entrenamiento. Es así

que no define una metodología clara por cuanto 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. Por ello es importante que el Club Deportivo Universidad Técnica de Cotopaxi cuente con un proceso adecuado de planificación y entrenamiento basado en la Periodización Táctica para avanzar y lograr llegar al fútbol profesional de la serie B con óptimos resultados, asunto que será motivo especial de esta investigación.

### 1.2.1.1. Árbol de Problemas:



Gráfico 1.  
Fuente: Investigación  
Elaborado por: Lcda. Lorena del Rocío Logroño Herrera

### **1.2.2. Análisis Crítico.**

El trabajo de los entrenadores basado en el empirismo la falta de experiencia, sumado al escaso conocimiento y el poco interés de los entrenadores en temas de relevancia como manejo de la Periodización Táctica para mejorar el rendimiento deportivo, conlleva a tener un déficit en relación a la no planificación adecuada, empleando modelos tradicionales para la organización y estructuración del entrenamiento y no se preocupan en actualizarse y seguir mejorando su nivel profesional.

La inadecuada preparación física a la hora de planear y periodizar el entrenamiento es otro de los grandes problemas que existe, pues nos conduce a una desorganización total, puesto que en el fútbol profesional de la provincia no se cuenta con una infraestructura apropiada para que los equipos se preparen de manera eficiente, el poco interés por parte de las empresas públicas y privadas ha constituido en un gran eje de subdesarrollo en cuanto al aspecto deportivo ya que el factor económico siempre va a ser preponderante a la hora de la preparación adecuada de cualquier equipo.

El no contar con un modelo específico de juego y aplicar modelos de juego tradicionales hace que la metodología de este importante deporte sea siempre el mismo: correr más tiempo, hacer el mayor número de repeticiones en el fútbol se le considera como un deporte individual, por lo que ha ocasionado una inadecuada periodización táctica en el Club UTC ocasionando un inadecuado rendimiento.

En el Club Universidad Técnica de Cotopaxi el factor preponderante del bajo rendimiento del equipo, constituye un fracaso en cuanto a los objetivos planteados pues la falta de experiencia de sus directivos, año a año ha ido acumulando errores en cuanto a la conformación del equipo, dejando escapar talentos a considerar, no teniendo jugadores que representen el

patrimonio, es decir solo se ha buscado tener un representante para cumplir con la temporada y sin cumplir con los objetivos planteados por los entrenadores ocasionando total desinterés en el cuerpo técnico y jugadores por lograr el ascenso al fútbol profesional de la serie B.

### **1.2.3. Prognosis**

¿Qué sucederá si a futuro no se plantea una solución en referencia a la preparación que tenga el Club Universidad Técnica de Cotopaxi en su participación en el campeonato de fútbol profesional de segunda categoría de la provincia para mejorar rendimiento deportivo?

Se prescindirá de un trabajo planificado y orientado a mejorar el funcionamiento del equipo con miras en alcanzar el ascenso a la serie “B” del fútbol ecuatoriano lo que implica el involucrarse todos quienes conforman el equipo mencionado.

No se alcanzara el objetivo que es ascender al equipo a la primera “B” del fútbol ecuatoriano dejando rezagada a la Provincia de Cotopaxi y poder contar con fútbol de carácter profesional.

Para que el fútbol profesional tenga el despunte en nuestra provincia la vía más loable es la concientización de los dirigentes de liga y equipos, como la contratación de un cuerpo técnico especializado en fútbol, su trabajo debe ser planificado, y así lograr los objetivos propuestos que son los logros futbolísticos, de manera que la formación de nuevos talentos y valores del fútbol sean promocionados a nivel profesional de nuestro país y a nivel internacional.

#### **1.2.4. Formulación del Problema**

¿Cómo incide la Periodización Táctica en el rendimiento deportivo del club UTC de la ciudad de Latacunga Provincia de Cotopaxi?

#### **1.2.5. Preguntas Directrices**

- ¿Cuál es la importancia de la periodización táctica en el fútbol?
- ¿Cómo el rendimiento deportivo afecta al funcionamiento del fútbol?
- ¿Existe alguna solución al problema planteado?

#### **1.2.6. Delimitación del objeto de Investigación**

##### **Delimitación de contenido:**

- Campo: Deportivo
- Área: Entrenamiento
- Aspecto: Aplicar la Periodización Táctica para mejorar el Rendimiento Deportivo.

##### **Delimitación espacial:**

- La presente investigación se la realizar en el Club Universidad Técnica de Cotopaxi en la ciudad de Latacunga Provincia de Cotopaxi.

##### **Delimitación temporal:**

- La presente investigación se realizará durante la temporada 2017 del campeonato ecuatoriano del fútbol profesional de la segunda categoría.

##### **Unidades de Observación:**

- Los entrenadores de fútbol con los cuales disponga el club UTC de la Ciudad de Latacunga.

- Jugadores del club UTC.

### 1.3. Justificación

La Periodización Táctica representa a un modelo de juego preestablecido el cual servirá de pauta en el proceso de entrenamiento en los equipos de fútbol buscando la especificidad al máximo priorizando la táctica y combinando con lo físico en la preparación de los jugadores, provocando la necesidad de entrenar con la máxima intensidad para alcanzar el objetivo propuesto.

La presente investigación es de mucho **Interés** por cuanto propone una periodización táctica fundado en modelos de juego los cuales plantean una metodología distinta basada en situaciones reales del juego en las cuales los futbolistas busquen soluciones a los problemas, tomando decisiones con carácter técnico táctico que mejoren el rendimiento del juego colectivo.

La **Importancia** de la presente investigación radica en el aspecto organizativo del equipo, con una planificación basada en el modelo de juego para estructurarlo y conseguir mejorarlo de acuerdo a las exigencias que se presente en el transcurso de un periodo competitivo, para el desarrollo colectivo del equipo.

El presente estudio es **factible** puesto que cuenta con los recursos necesarios, la incorporación de nuevo elemento humano ya sea de jugadores como de entrenadores, además de la información necesaria que contribuirá con el desarrollo de la investigación.

La **utilidad teórica** de la investigación radica en la fundamentación que se realiza sobre la periodización táctica y su incidencia en el rendimiento deportivo y además porque se recurrirá a fuentes de información: primaria y secundaria válidas y confiables.

La utilidad **práctica** de esta investigación consiste en que se plantea una alternativa de solución a la problemática investigada, la periodización táctica guiará a los entrenadores a que apliquen estrategias tácticas para mejorar el rendimiento deportivo del club de la Universidad Técnica de Cotopaxi

Los **beneficiarios** directos del presente estudio serán tanto los entrenadores, como los jugadores que conformen el Club Universidad Técnica de Cotopaxi.

El **Impacto** la Periodización Táctica es un modelo alternativo que rompe todos los esquemas existentes, sin ser nuevo en el mundo, este si lo será en nuestra Ciudad, Provincia y País.

#### **1.4. Objetivos**

##### **1.4.1 Objetivo General**

- Investigar la Periodización Táctica en el Rendimiento Deportivo en el Club Universidad Técnica de Cotopaxi.

##### **1.4.2 Objetivos Específicos**

- Determinar la importancia de la Periodización Táctica en el fútbol
- Analizar como el Rendimiento Deportivo afecta a los jugadores en el desarrollo de un partido de fútbol
- Diseñar una Guía de ejercicios Aplicado a la Periodización Táctica en el Rendimiento Deportivo del Club Universidad Técnica de Cotopaxi

## **CAPÍTULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

#### **2.1 Antecedentes Investigativos**

Luego de una revisión bibliográfica en la UTA y en la UTC se comprobó que no existen temas iguales a mi objeto de estudio, pero existen temas que presentan alguna similitud con respecto a las variables las cuales detallo a continuación.

Tema:

DE LAS PLANIFICACIONES TRADICIONALES HASTA LA PERIODIZACIÓN TÁCTICA.

Autor:

José M<sup>a</sup> Martínez González

Conclusiones:

Esta metodología cuya máxima preocupación es entrenar y asimilar el Modelo de Juego que se implantará en la competición, rompe con los cánones fundamentales de la teoría del entrenamiento deportivo, desmontando algunos de sus mitos como los periodos preparatorios y sus entrenamientos extenuantes, las relaciones entre volumen e intensidad, la separación clásica entre entrenamientos físicos, técnicos, tácticos y psicológicos.

En conclusión la investigación se refiere a la periodización táctica, a nivel del futbol del primer mundo, el trabajo servirá de manera importante debido a que se trata de una investigación considerada con el mejor entrenador del

mundo, el trabajo planteado de la presente investigación será el aplicarlo al campo de la segunda categoría del fútbol Ecuatoriano.

Refiriéndonos al aspecto Nacional se ha podido ubicar en la ESCUELA POLITÉCNICA DEL EJERCITO en la CARRERA DE LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FISICA DEPORTES Y RECREACION,

Tema:

“APLICACIÓN DE UNA METODOLOGÍA DE TRABAJO ALTERNATIVO DE JUEGO TÁCTICO Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO FÍSICO TÉCNICO DEL CLUB CLAN JUVENIL DE SEGUNDA CATEGORÍA PROFESIONAL DE PICHINCHA EN LA TEMPORADA 2011”

Autor:

José Guillermo Caicedo Merizalde

Conclusiones:

La periodización Táctica como modelo alternativo es aplicable perfectamente en cualquier nivel de fútbol desde el básico o rudimentario en barrios hasta el mejor en el futbol de primera en cualquier país solo necesita la decisión de querer cambiar y un conocimiento de los beneficios que podemos lograr al aplicarlo.

Se puede concluir que la presente investigación ayudará de forma significativa ya que permite realizar una planificación estructurada tomando como base el morfo ciclo que tiene que seguir un proceso metodológico para el entrenamiento adecuado previo a una competición.

## **2.2 Fundamentación Filosófica**

Para la ejecución de la presente investigación, se utilizará el modelo crítico propositivo; que se basa en el constante cambio del mundo y la dinámica de

la ciencia y las leyes desde el punto de vista que la verdad no es absoluta, sino relativa, lo cual implica que la investigación demanda de un análisis e investigación continua.

Es trascendental recalcar de la presente investigación que la praxis, como criterio de verdad, tiene sentido porque se la entiende en la interrelación, del sujeto de estudio con el contexto social que se desarrolla interactuando entre si y transformando una realidad en continuo desarrollo y creación, poniendo como criterio de verdad, la praxis.

Finalmente, es menester señalar que la fundamentación filosófica engloba al resto de fundamentaciones tales como: la Epistemológica, Ontológica, Axiológica, Psicopedagógica y Legal puesto que esta hace que un texto sea considerado no como una suma de conceptos, sino como una red de significaciones que permite comprender un objeto de estudio por lo que a continuación detallaremos cada una de ellas:

### **2.2.1. Fundamentación Epistemológica**

Proporciona criterios para la selección de contenidos, pero esta selección está condicionada por factores institucionales, sociales e históricos. La epistemológica por tanto provee información que debe favorecer una enseñanza abierta, que recoja e incorpore las nuevas aportaciones del desarrollo científico.

La epistemología se ocupa de la definición del saber y de los conceptos relacionados, de las fuentes, de los criterios, de los tipos de conocimiento posible y del grado con el que cada uno resulta cierto; así como de la relación exacta entre el que conoce y el objeto conocido.

### **2.2.2. Fundamentación Ontológica**

La realidad no es estática sino que está en constante cambio. Es decir la ciencia no es fragmentada, considera la totalidad concreta y relativa, por lo tanto es perfectible y analiza la pluri causalidad en todas sus dimensiones tanto en lo social, cultural, político, económico, científico, técnico, religioso y didáctico mismos que interactúan entre sí.

### **2.2.3. Fundamentación Axiológica**

La investigación busca rescatar y resaltar los valores de compromiso y responsabilidad en función de mejorar ciertas actitudes en los entrenadores y jugadores, que asuma una visión y orientación consciente a su papel, de gestores del cambio positivo hacia el equipo de la UTC.

### **2.2.4. Fundamentación Psicopedagógica**

Todo ser humano posee un nivel de conocimientos, y hay que partir de esas experiencias para la obtención de nuevos conocimientos los mismos que serán más duraderos, esto hace que paulatinamente aumente la capacidad intelectual tanto en los entrenadores como en los jugadores para que puedan actuar convenientemente en su entorno.

## **2.3. Fundamentación Legal**

Para la presente investigación se tomara en consideración la Constitución de la República del Ecuador; el Régimen del Buen Vivir y la ley del Deporte en la cual manifiestan:

**Constitución de la República del Ecuador / TITULO II / DERECHOS / CAPÍTULO II / Sección Cuarta / CULTURA Y CIENCIA.**

**Art. 24.-** Las personas tienen derecho a la recreación y al esparcimiento, a la práctica del deporte y al tiempo libre.

**Constitución de la República del Ecuador / TÍTULO II / DERECHOS /  
CAPÍTULO III / Sección Segunda / JÓVENES.**

**Art. 39.- Inciso segundo.-** Dice que el Estado reconocerá a las jóvenes y los jóvenes como actores estratégicos del desarrollo del país, y les garantizará la educación, salud, vivienda, recreación, deporte, tiempo libre, libertad de expresión y asociación.

**Régimen del Buen Vivir / TÍTULO VII / CAPÍTULO I / INCLUSIÓN Y  
EQUIDAD / Sección Sexta / CULTURA FÍSICA Y TIEMPO LIBRE.**

**Art. 381.-** El estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas; impulsará el acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas a nivel formativo, barrial y parroquial; auspiciará la preparación y participación de los deportistas en competencias nacionales e internacionales, que incluyen los Juegos Olímpicos y Paralímpicos; y fomentará la participación de las personas con discapacidad.

**Art. 382.-** Se reconoce la autonomía de las organizaciones deportivas y de la administración de los escenarios deportivos y demás instalaciones destinadas a la práctica del deporte de acuerdo con la ley.

**Art. 383.-** Se garantizará el derecho de las personas y las colectividades al tiempo libre, la ampliación de las condiciones físicas, sociales y ambientales para su disfrute, y la promoción de actividades para el esparcimiento, descanso y desarrollo de la personalidad.

La Ley de Deportes, Educación Física y Recreación fue publicada en el Suplemento del Registro Oficial No. 255 de 11 de agosto de 2010; algunos considerandos indican:

“Que de conformidad con el numeral 13 del artículo 147 de la Constitución de la República es atribución y deber del Presidente de la República el expedir los reglamentos necesarios para la aplicación de las leyes, sin contravenirlas ni alterarlas; Que a través de este Reglamento se garantizará a los ciudadanos, a los deportistas y a las organizaciones deportivas el ejercicio de sus derechos y el cumplimiento de sus obligaciones; y, En ejercicio de las atribuciones que le confiere el ordenamiento jurídico, Decreta: Expedir el siguiente REGLAMENTO GENERAL A LA LEY DEL DEPORTE, EDUCACIÓN FÍSICA Y RECREACIÓN.

#### **Ley del Deporte / CAPÍTULO I / TÍTULO IV / Del Sistema Deportivo**

**Art. 24.-** Definición de deporte.- El deporte es toda actividad física e intelectual caracterizada por el afán competitivo de comprobación o desafío, dentro de disciplinas y normas preestablecidas constantes en los reglamentos de las organizaciones nacionales y/o internacionales correspondientes, orientadas a generar valores morales, cívicos y sociales y desarrollar fortalezas y habilidades susceptibles de potenciación.

#### **Ley del Deporte / 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

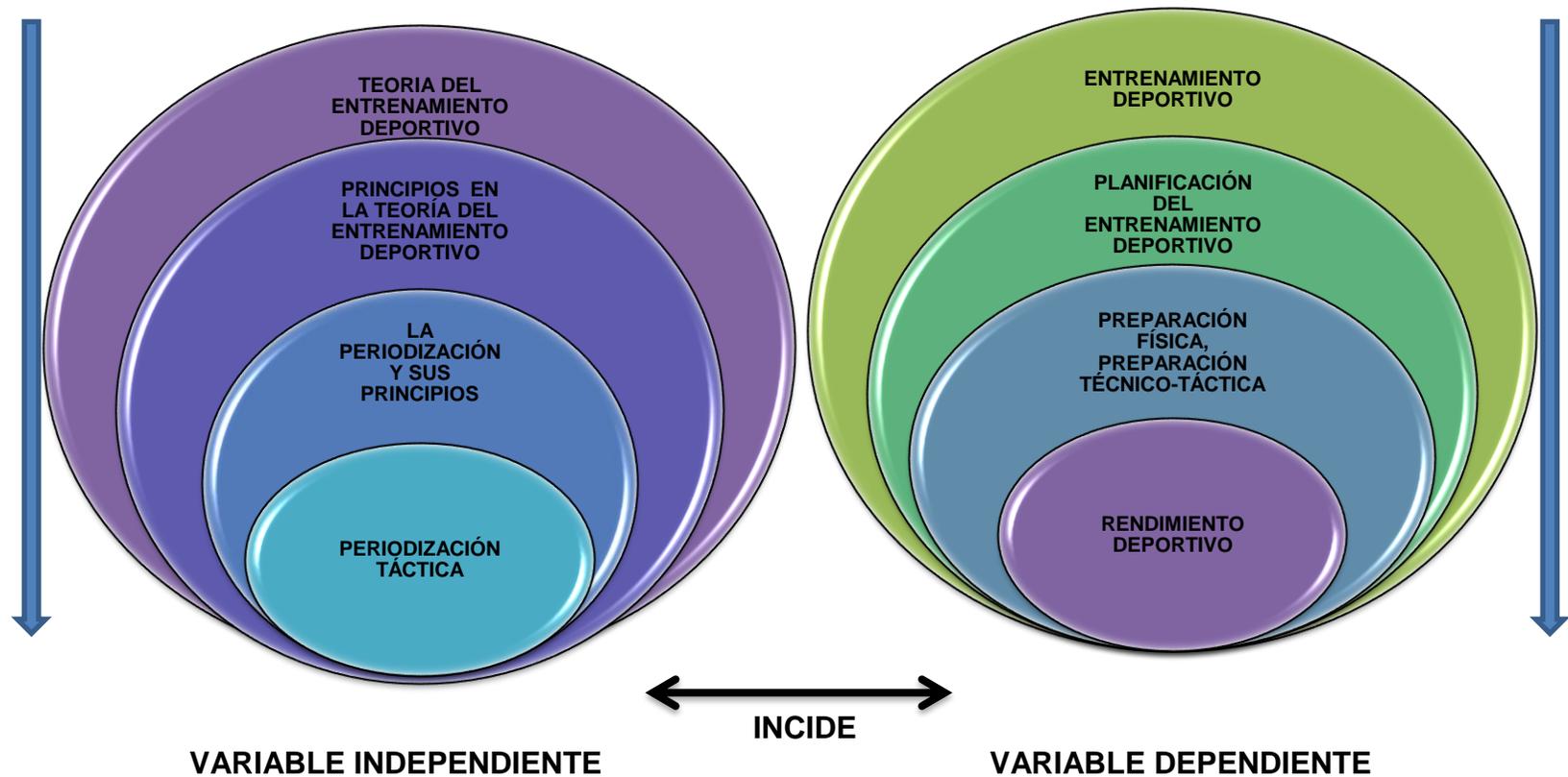


Gráfico: 2

Fuente: Investigación

Elaborado por: Lcda. Lorena del Rocío Logroño Herrera

### Constelación de Ideas Conceptuales de la Variable Independiente

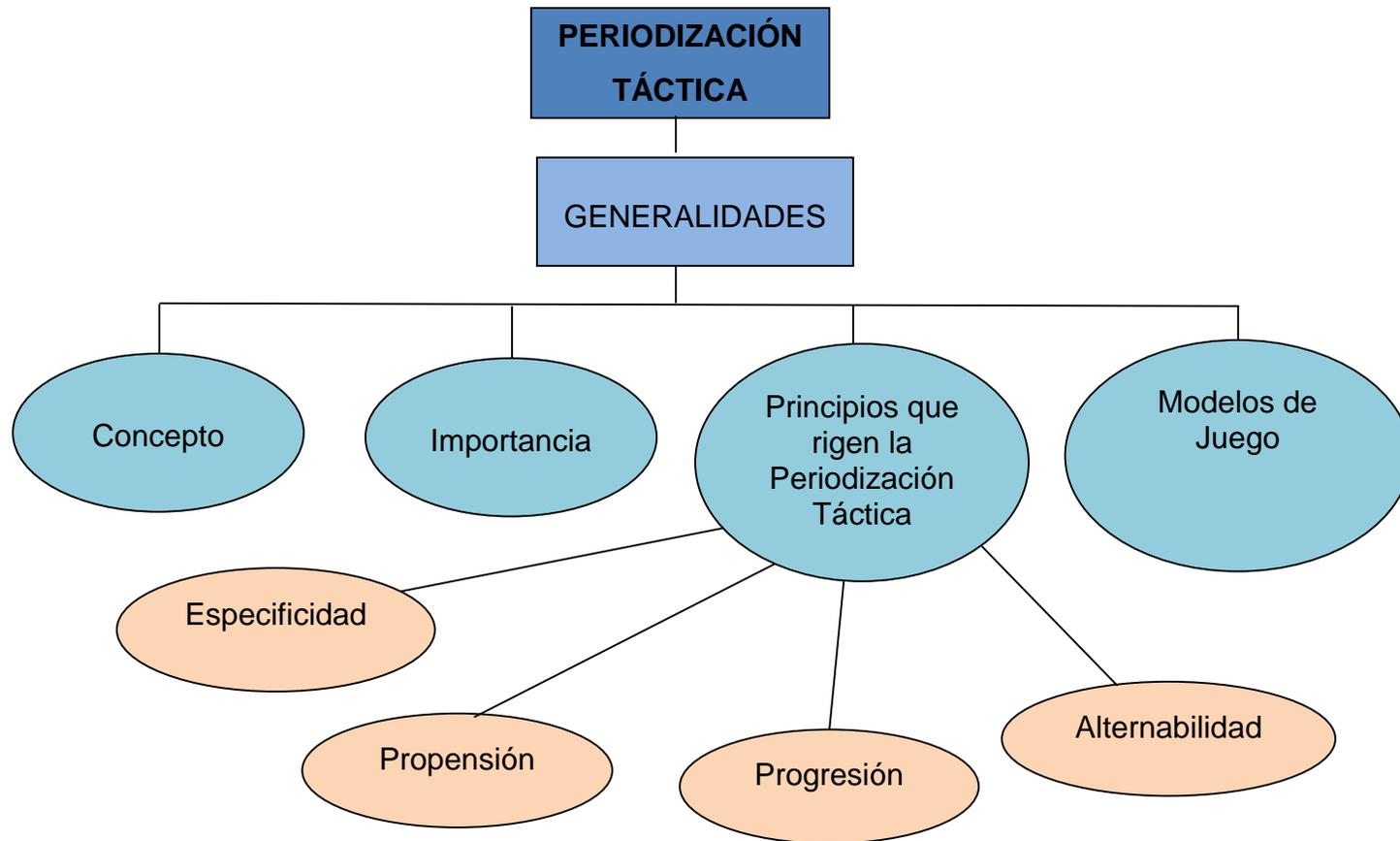


Gráfico: 3  
Fuente: Investigación  
Elaborado por: Lcda. Lorena del Rocío Logroño Herrera

## Constelación de Ideas Conceptuales de la Variable Dependiente

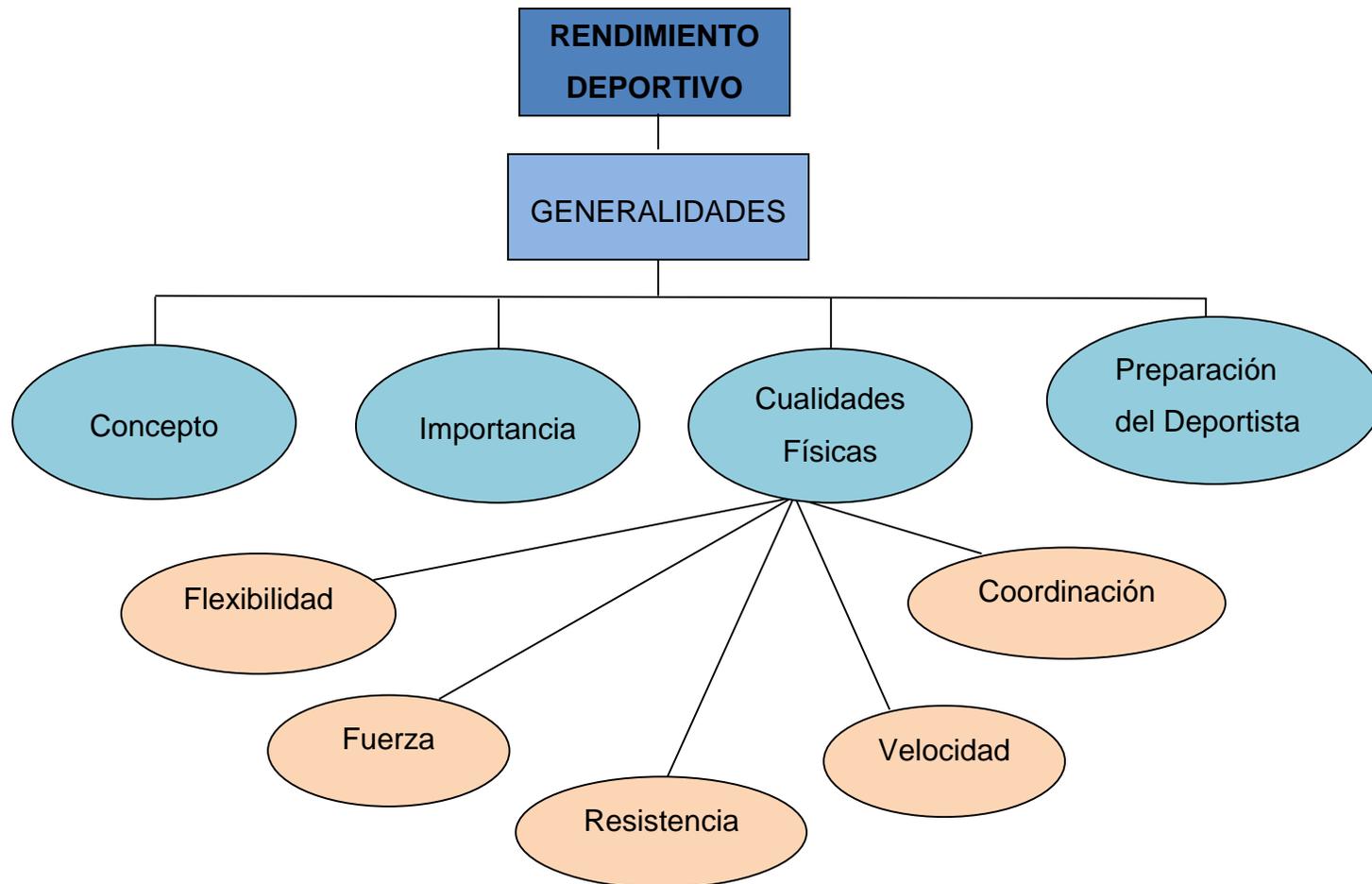


Gráfico: 4  
Fuente: Investigación  
Elaborado por: Lcda. Lorena del Rocío Logroño Herrera

## **2.4.1. Categorías Fundamentales Variable Independiente:**

### **Periodización Táctica**

#### **Teoría del entrenamiento deportivo**

##### **Concepto**

A la Teoría del entrenamiento deportivo se le considera como un proceso pedagógico que sirve de guía, para evidenciar sobre el nivel capacidad del organismo del deportista; y sirva de base para elevar dicho nivel sobre los límites propuestos.

Entre algunas definiciones de los autores se puede considerar:

Según (Grosser, 1989)

“Es el proceso basado en los principios científicos, especialmente pedagógicos, del perfeccionamiento deportivo, el cual tiene como objetivo conducir a los deportistas hasta lograr máximos rendimientos en un deporte o disciplina deportiva, actuando planificada y sistemáticamente sobre la capacidad de rendimiento y la disposición para éste”.

Para la investigadora el entrenamiento se considera como las adaptaciones que efectúa el organismo para adaptarse a las cargas de entrenamiento sobre los estímulos que produce la acción de entrenar.

(Harre, 1987), manifiesta que:

“El proceso de adaptación del organismo a todas las cargas funcionales crecientes, a mayores exigencias en la manifestación de la fuerza y la velocidad, la resistencia y la flexibilidad, la coordinación de los movimientos y la habilidad, a más elevados esfuerzos volitivos y tensiones síquicas y a muchas otras exigencias actividad deportiva” (pág. 23)

Mientras que para (Matveev, 2001). "Es la preparación física, técnico - táctica, intelectual, psíquica y moral del deportista, auxiliado de ejercicios físicos, o sea, mediante la carga física" (Pág. 68).

Según el libro Teoría y práctica del entrenamiento deportivo se presente en la actualidad bajo estas tres posibilidades:

1. Aumento del rendimiento.
2. Mantenimiento del rendimiento.
3. Reducción del rendimiento.

En el sentido de aumento y/o mantenimiento del rendimiento se utiliza en:

- Deportes de alto rendimiento.
- Deporte escolar.
- Deporte polideportivo: deporte - recreación, deporte- acondicionamiento.
- Prevención y rehabilitación.

En cuanto a la reducción del rendimiento, se emplea después de haber desarrollado un entrenamiento de alto rendimiento.

Por consiguiente, a través del entrenamiento se influye sobre la capacidad de rendimiento deportivo de las personas. Sin embargo, el deporte de alto rendimiento tan sólo es útil para aquéllos deportistas que disponen de unas buenas condiciones genéticas (aptitud o disposiciones naturales) e influencias sociales positivas (familia, profesión, entrenador y lugares de entrenamiento).

Por lo que se refiere a los deportes practicados en las escuelas, las actividades polideportivas y los deportes de tiempo libre, estas condiciones

no desempeñan un papel decisivo aunque también es posible lograr rendimientos deportivos a través del entrenamiento.

Se debe saber que cada entrenamiento de condición física, técnica, etc. Está sujeto a la regularidad de los fenómenos de adaptación biológica. En la práctica, la adaptación biológica se realiza a través de la utilización de los denominados principios de entrenamiento.

En consecuencia de acuerdo al entrenamiento esta la capacidad de rendimiento del deportista, Tomando en consideración que en los deportes de alto rendimiento influye de manera preponderante las condiciones genéricas.

### **Métodos utilizados en la Teoría del Entrenamiento Deportivo**

Se denominan métodos didácticos a las formas interrelacionadas del trabajo entre el Pedagogo y el educando, y que están dirigidos a la solución de las tareas de la enseñanza.

Junto con el concepto método existe también el concepto de procedimientos metodológicos.

Según (Forteza y Ranzola, 1995)

“El método es el concepto más amplio; el procedimiento metodológico es una parte del método que influye en los detalles de este último. Por ejemplo, la demostración es un método visual, pero la demostración lenta de una parte del ejercicio es un procedimiento metodológico que desempeña un papel auxiliar en ese método”.

### **Métodos Visuales Directos**

Abarcan las diferentes formas de la demostración de los ejercicios mismos. La demostración puede ser realizada por el entrenador, el monitor o aparatos especiales como tiras fílmicas, videos.

### **Métodos Visuales Indirectos**

Se emplean para la formación de representaciones previas de las acciones motrices, de las reglas y condiciones de ejecución de las mismas, para la determinación y profundización de las imágenes obtenidas mediante las precepciones directas, como dibujos, esquemas, fotografías.

### **Métodos Auditivos**

Estos métodos se utilizan con el objetivo fundamental de dirigir la asimilación del ritmo de ejecución de los ejercicios por los deportistas, así como para reconstruir las características temporales y espacio temporales del movimiento.

### **Métodos Verbales**

El rasgo más característico de los métodos de este grupo consiste en su influencia preferente a través del segundo sistema de señales, en la reconstrucción indirecta de la realidad desde conceptos de juicio y deducciones.

Las funciones de la palabra en la Educación Física y la Teorías del Entrenamiento Deportivo son:

- Transmite los conocimientos
- Activa y profundiza las percepciones
- Platea tareas y crea una actitud hacia ellas; dirige el proceso de ejecución de las mismas
- Analiza y valora los resultados

### **Método Propioceptivo**

Con este método se crea la sensación dirigida del movimiento (instalaciones especiales del movimiento, dispositivos, conductores auxiliares en el sentido del movimiento, medios para sentir los movimientos). Como podemos observar, a este grupo de métodos, pertenecen las adaptaciones especiales

de las cuales están necesitados los deportistas para realizar los movimientos en una dirección oportuna y necesaria.

### **Objetivo de la Teoría del Entrenamiento Deportivo**

Consiste en preparar a los deportistas para alcanzar altos rendimientos. Puesto que dentro del proceso de solución de las tareas que se desprenden de ello, contribuyen sustancialmente al desarrollo de la personalidad y, en especial al desarrollo de la conciencia de los deportistas. Para ello hay que hacer uso de todas las posibilidades que existen en el proceso de entrenamiento.

(Dietrich, Harre, 1989), manifiesta que:

“Las elevadas exigencias físicas, psíquicas e intelectuales permiten desarrollar en este proceso, capacidades, habilidades y cualidades importantes que son extraordinariamente útiles para las actividades socio-productiva y la disposición para la defensa. De este modo el entrenamiento deportivo contribuye enormemente a la preparación de la nueva generación para la vida y es la forma más efectiva para el perfeccionamiento físico”

Para la investigadora el objetivo del entrenamiento depende de la facultad y la disposición para el rendimiento. Puesto que la facultad está determinada por las capacidades físicas, las habilidades técnico – deportivas y tácticas, las capacidades intelectuales y por los conocimientos y experiencias del deportista. Mientras que la disposición para el rendimiento se manifiesta en la actitud del deportista ante la actividad deportiva y ante las exigencias que el entrenamiento y la competencia le imponen.

### **Características de la Teoría del Entrenamiento Deportivo**

La Teoría del entrenamiento deportivo tiene varias características esenciales como son:

1. El entrenamiento está orientado siempre a alcanzar el máximo rendimiento individual posible en un deporte o disciplina deportiva.

La especialización en un deporte o disciplina deportiva no equivale a desarrollar una formación unilateral, sino que se trata más bien de aplicar ejercicios generales y especiales escogidos en combinación con los competitivos, debiendo contribuir estos directa o indirectamente, a aumentar el rendimiento en el deporte seleccionado.

2. La Teoría y el entrenamiento deportivo es, en gran medida, un proceso de formación individual.

Se compone de numerosos elementos que pueden ser asimilados de manera diferente por cada deportista, aun cuando los resultados alcanzados en las competencias sean más o menos las mismas. Por estas razones es determinante buscar las reservas individuales de rendimiento y movilizarlas completamente. Esto se podrá lograr mejor en la medida que se tenga una visión más clara de las características individuales, las fuerzas y deficiencias de los deportistas.

3. Para poder agotar todas las reservas de rendimiento físico y psíquico hay que exigir en el entrenamiento las cargas máximas posibles.

Para esto es necesario adaptar el modo de vida del deportista a los requerimientos de la actividad del deporte de rendimiento y organizarla de tal modo que contribuya óptimamente al aumento del rendimiento. Por ello en la Teoría del Entrenamiento Deportivo invade todas las esferas de la vida del deportista y puede convertirse en el factor dominante en determinados periodos de su vida.

4. El entrenamiento deportivo se caracteriza por su sistematización y regularidad.

La regularidad de dicho entrenamiento halla su expresión en los planes de entrenamiento, que confeccionados conforme a los conocimientos científicos

y las experiencias generalizadas de la práctica exitosa, aseguran la estructura sistemática de la capacidad del rendimiento físico.

5. Una particularidad sobresaliente es el carácter científico del entrenamiento deportivo.

El fundamento para la formación y educación en el entrenamiento, que tiene su base en la teoría del entrenamiento, es necesario evaluar y aplicar en todas sus medidas el conocimiento científico de la pedagogía. Dentro de la preparación teórica y estructuración metódica del entrenamiento son importantes además, la psicología deportiva, la medicina deportiva, la biomecánica, la bioquímica y otras disciplinas de las ciencias del deporte.

6. El entrenamiento deportivo también se caracteriza por la unidad de formación y educación.

Lo importante para el entrenador es reconocer las interrelaciones entre la facultad y la disposición para el entrenamiento y utilizarlas consciente y consecuentemente en función del aumento del rendimiento.

7. En la Teoría del entrenamiento deportivo, una característica importante radica en el papel dirigente del entrenador con un elevado grado de independencia de los deportistas.

El entrenador abarca todos los aspectos y formas del entrenamiento, puesto que se concibe en el sentido más amplio, el papel dirigente del entrenador no debe convertirse en el de tutor. Es imposible alcanzar máximos rendimientos sin la actuación y razonamiento independiente de los deportistas o sin su actividad y participación creadora. Estas propiedades son también una condición previa imprescindible para el éxito en los partidos y competencias.

## **Principios en la Teoría del Entrenamiento Deportivo**

Se trata de directrices generales que utilizaremos a la hora de plantear la estrategia de entrenamiento de mi deportista.

Según (Matveev, 2001) los principios del entrenamiento los clasifica así:

- Principio de la participación activa y consciente

Los deportistas tienen que saber para qué entrenan, para ello el entrenador ha de elaborar los objetivos junto al deportista, que además analizará la programación y se someterá a controles y test para ver su evolución.

- Principio de Multilateralidad

Se trata de que en las fases iniciales de creación del deportista busquemos un desarrollo armónico para especializarles bastante más adelante, unos 2-3 años más tarde.

El trabajo multilateral favorecerá que el niño domine mayor cantidad de movimientos, ya que el desarrollo en uno sólo perjudicaría a los demás.

- Principio de Especialización

Sería cuando ya quiero dirigir a mi deportista a un deporte concreto, aunque habrá tenido que desarrollarse armónicamente. La especialización debe ser continua y progresiva, y en las fases iniciales con deportistas jóvenes, seguiremos manteniendo estímulos multilaterales en algunas sesiones.

- Principio de Individualización

Ante un mismo estímulo, la adaptación es distinta según las personas por factores como la herencia, la motivación o las influencias ambientales.

También se deberá tener en cuenta la capacidad de rendimiento y desarrollo del deportista y la adaptación de la carga externa a dicha capacidad.

- Principio de la Variedad

Un alto volumen de entrenamiento supone la repetición de ejercicios y cargas y de hecho, al llegar a un determinado nivel, no queda otra que aburrir al deportista porque se repiten ejercicios y ciclos. Lo que podemos hacerle es darle variedad en el objetivo a cumplir.

Se variara lo más posible los ejercicios, forma de trabajo, metodología... teniendo en cuenta que habrán de mantenerse similitudes a la técnica del deporte o que desarrollen las capacidades necesarias de ese deporte.

- Principio de Continuidad

Plantea la sucesión regular de unidades de entrenamiento para que no existan grandes periodos de descanso. Los ejercicios aislados o distantes no producen efectos en el proceso de adaptación.

Sólo la repetición garantiza la fijación de hábitos y conocimientos, la estabilidad de la técnica y la adquisición de experiencia.

- Principio de la Acción Inversa

Todo lo que se gana, también se pierde poco a poco, y en el caso del entrenamiento la pérdida es mayor, más fácil y más notable. No podemos abandonar el entrenamiento de golpe.

Las cualidades más estables son la coordinación, la fuerza-máxima y fuerza-velocidad. Siendo las que más rápido se pierden, la resistencia y la fuerza-resistencia.

- Principio del calentamiento y la vuelta a la calma

Es deber del entrenador incluir ambos en la sesión. El calentamiento debe preceder a toda actividad para aumentar la temperatura corporal, aumentar FR y FC y prevenir lesiones.

- Principio de la relación óptima entre carga y descanso

Plantea la necesidad de un cierto tiempo de recuperación después de una carga para poder superar sin problemas una carga similar futura. Se relaciona con el principio de continuidad y una buena relación supone que la compensación sea positiva, nula o negativa.

- Principio del entrenamiento a largo plazo

Relacionado también con el de continuidad, establece que no se debe acelerar el proceso de entrenamiento.

## **La Periodización y sus Principios**

### **Periodización**

De acuerdo a Víctor Frade la Periodización 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.

Este nuevo concepto busca que se adapten entrenadores y jugadores a este nuevo proceso ya que han de percibir una realidad deportiva en su magna realidad.

En este concepto 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”.

Los equipos actuales de alta competición deben tener como objetivo el proceso de entrenamiento tanto en lo táctico como en lo físico buscando la aplicación en las cargas individuales que conllevara al desarrollo colectivo, como dice Frade (2003). Basados como objetivo en los principios de la periodización más que en los factores de su desarrollo.

La periodización se basa en los principios de juego orientados a respuestas eficientes y eficaces en las diversas situaciones que desarrolla el juego orientadas en reglas.

Para ello se debe definir un modelo de juego, que dirige todo el proceso del juego.

Así que la periodización no es más que el tiempo que un entrenador o 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 es investigación y la aplicación de conceptos para el tipo de juego eficaz en un determinado tiempo de estudio, es la forma en el que el equipo va a desarrollar el juego acorde al modelo que atribuye el entrenador.

Es aquí donde la preparación física se convierte en hábito de acuerdo a las exigencias y dimensión que exige el fútbol. Es por ello que hace necesario que hablemos y establezcamos los principios que rige la periodización táctica.

- Principio de la Periodización

En la mayoría de los deportes es conveniente subdividir en periodos preparatorios, competitivos, y transitorios, un ciclo continuo que se puede extender durante todo un año de entrenamiento o repetir de una a dos veces en el año.

Los periodos largos se subdividen en etapas, cada periodo y etapa tienen un objetivo específico dentro del desarrollo sistemático del rendimiento del cual se desprenden las tareas, los medios y la estructura de la carga. Pues por razones climatológicas y organizativas se recomienda subdividir nuevamente las etapas más largas en periodos que puedan ser fácilmente abarcados.

Periodo Preparatorio.- Este periodo se subdivide en dos etapas de acuerdo con el objetivo y tareas planteadas. Durante la primera etapa, que ocupa un periodo mayor, no debe elevarse la capacidad de rendimiento del deportista aumentando paulatinamente el volumen de la carga, y se habrán de crear las condiciones físicas, técnico-deportivas, tácticas y psíquicas necesarias para alcanzar mayores rendimientos deportivos en la disciplina competitiva.

Esta etapa se caracteriza también por el volumen de la carga, que es mayor, en tanto que la intensidad promedio de la misma es menor que en las etapas del ciclo.

Lo principal en esta primera etapa es desarrollar, según su importancia, cada uno de los componentes del estado de entrenamiento determinante del rendimiento. Esto es lo que caracteriza la tendencia básica general de la

carga en esta etapa de comparación con las demás etapas de los periodos preparatorios y competitivos.

En la segunda etapa, el entrenador tiene que asegurarse que los talentos alcancen desde el comienzo del periodo, mejores resultados que en la temporada competitiva. Para ello hay que garantizar que los rendimientos se pueden continuar elevando a través de la intensificación de la carga, especialmente, mediante las competencias.

Periodo Competitivo.- Consiste en desarrollar y estabilizar óptimamente el rendimiento competitivo y en capacitar a los deportistas para que alcancen los mejores resultados en los encuentros principales, se trata de continuar el proceso iniciado al final del periodo preparatorio, que consiste en transformar el nivel de los componentes del estado de entrenamiento determinantes del rendimiento en elevados rendimientos aplicando procedimientos óptimos para ello.

Periodo de Transición.- Si el periodo competitivo produjo un desgaste considerable de energías físicas y psíquicas, el nuevo periodo preparatorio debe comenzar con descanso activo , este periodo es relativamente corto y su tarea principal consiste en la completa regeneración física y psíquica. Esto es un requisito indispensable para poder aumentar el volumen de carga en el nuevo periodo preparatorio.

Al finalizar el periodo competitivo, después de la última competencia principal, se debe reducir paulatinamente el volumen de cargas especiales. En el periodo de transición están los ejercicios de desarrollo general (descanso activo), esto no quiere decir que el deportista se mantenga en actitud pasiva.

Si durante el periodo competitivo no exigió el máximo de deportista, entonces la transición hacia el nuevo periodo preparatorio se produce directamente, disminuyendo la intensidad de la carga y elevando rápidamente el volumen.

- Principio de la Entereza Inquebrantable

(Cubeiro, 2012) Tiene su criterio sobre los principios de la siguiente manera.

“El fútbol y el juego que un equipo produce son entonces un fenómeno complejo, ya que están formados por distintos elementos tácticos, técnicos, físicos y psicológicos, estratégicos y momentos o fases de ataque, defensa y transiciones que forman parte de un todo, que se relacionan con un entorno, y que no pueden darse de manera aislada del resto ya que los factores que lo forman son inseparables, esto es la entereza inquebrantable del juego”. (pág. 86)

Mientras (Tamarit, 2013) asegura que. “El fútbol es un Todo, no una sumatoria de sus partes, no se entrenan habilidades, ni capacidades por separado”.

Finalmente (Carvalho, 2002) añade que. “La imprevisibilidad, inestabilidad y aleatoriedad propios del fútbol hacen de éste una estructura multifactorial del gran complejidad”. (Pág. 102).

- Principio de lo Consciente

Este trabajo formativo tiene sus raíces en el conocimiento racional que se hace posible a través de razonamiento humano. “mientras más profundo y vasto se ale conocimiento tanto más amplia es la actuación práctica”. Este principio parte del hecho de que la iniciativa creadora y la independencia de los deportistas, que constituyen un requisito indispensable para una estructura óptima del proceso de entrenamiento y para el logro de altos

rendimientos competitivos, solo pueden desarrollarse, si los deportistas captan la esencia de los fenómenos y procesos.

Realizar el trabajo de lo consciente quiere decir influir en los deportistas y guiar su actividad de modo tal, que adquieran conocimientos y capacidades conscientemente, reconozcan gradualmente a que objetivo responde su actividad, para contribuir así a planificar y estructurar su propio entrenamiento con un mayor grado de independencia, así como actuar independientemente en las competencias y tomar decisiones correctas.

- Principio de la Sistematización

Entendemos por sistematización, referido en este caso al proceso de entrenamiento al ordenamiento lógico, consecuente de todas las medidas en función de un desarrollo rápido del rendimiento de todos los deportistas, que correspondan a las leyes del estado de entrenamiento.

El principio de sistematización es en sí invariable, en cambio la estructura sistemática de la metodología de un deporte está sometida a cambios constantemente y avanza con los conocimientos cada vez superiores sobre las leyes del desarrollo del rendimiento deportivo. Por ello solo el entrenador es capaz de cumplir a cabalidad el principio de la sistemática, que permite incluir de manera constante en su plan, los últimos conocimientos de la teoría y la práctica del entrenamiento.

- Principio Sensoperceptual

En este principio nos orientamos hacia el primer nivel del conocimiento con sus formas más importantes, la sensación y la percepción, las cuales proporcionan los datos iniciales para la elaboración mental.

El principio de la accesibilidad esta orientado hacia la comprensión concreta y clara de los fenómenos y hacia la trasmisión de las representaciones del movimiento, necesarias para la actividad.

Mientras Krestownikow, 1992), asegura que para realizar este principio en el proceso de entrenamiento se requiere la capacidad de funcionamiento y la participación del mayor número posible de órganos sensoriales (receptor complejo de los movimientos). Trabajar gráficamente durante el entrenamiento significa que se apliquen múltiples medios de la representación gráfica que contribuyan a transmitir una imagen completa y reproducible del movimiento y la táctica que deben aprenderse, y a representar claramente los componentes más importantes.

- Principio de la Asequibilidad

Actualmente el entrenamiento moderno le plantea al deportista exigencias cada vez mayores. Puesto que los talentos entrenan hoy más deportes y con mayor intensidad, que los deportistas adultos de alto rendimiento de la pasada década. Este hecho subraya la importancia del principio de la asequibilidad, que parte del hecho de que el hombre se desarrolla en y con la actividad y que el desarrollo se produce al plantearse exigencias al rendimiento y la conducta que solo se puede complementar movilizand todas las reservas, es decir con notables esfuerzos.

El principio de la asequibilidad significa, por lo tanto, establecer una relación correcta entre la facultad y la disposición de rendimiento por una parte, y las exigencias por otra, y fijar estímulos promotores del rendimiento para resolver cada tarea que se halle en el límite superior de la capacidad de rendimiento.

El deportista considera el resultado como un éxito o un fracaso en dependencia de los objetivos que él se haya propuesto, de la capacidad de rendimiento y del carácter y el alcance de las aspiraciones. A medida que se desarrolla el nivel de rendimiento, va aumentando el nivel de aspiraciones.

## **Periodización Táctica**

### **Concepto.-**

(Bruno, 2011) en su libro dedicado a José Mourinho “porque Tantas Victorias” manifiesta:

“La Periodización Táctica es una Metodología de entrenamiento cuya preocupación máxima es el jugar. 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”. (Pág. 24)

El problema de los entrenadores ha sido en el manejo de la periodización como programas suyos, sin personalizarlo ni adaptarlos a las circunstancias del campeonato local.

Según (Cubeiro, 2012) La Periodización Táctica es:

“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”. (Pág. 64)

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.

Por su parte (Carrera, 2009) señala 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” Pág. 76.

Esta aseveración circunda una definición en acciones intencionales es decir adaptarse de manera específica a las exigencias del juego.

Este concepto reclama así el respeto por el Principio de Especificidad. Según (Bompa, 2001), “las adaptaciones no se limitan sólo a los cambios fisiológicos, sino también, según a implicaciones precisas en los factores técnicos, tácticos y psicológicos”.

(Frade, 1985) Considerado como el padre de periodización manifiesta que:

“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 CONCENTRACION”. (Pág. 165).

¿Qué significa ese concepto? Es la denominación que el profesor Vítor Frade de Oporto otorga a una idea bastante simple: todo tipo de entrenamiento debe estar supeditado al modelo de juego escogido por el entrenador. No

confundir modelo con estilo o con esquema de juego. Modelo de juego significa el tipo de juego que el técnico desea que su equipo desempeñe con fluidez.

El propio entrenador madridista, en el libro “¿Por qué tantas victorias?” de (Bruno, 2011), lo define de este modo: “Lo más importante en un equipo es tener un determinado modelo, determinados principios, conocerlos bien, interpretarlos bien, independientemente de que se utilice éste o aquél jugador. En el fondo es aquello que yo llamo organización del juego” (Pág. 142)

Por último en su libro Código Mourinho (Cubeiro, 2012) Hace referencia sobre el entrenador, el cual define a la Periodización Táctica como:

“Un 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”. (pág. 53)

### **Importancia**

La periodización táctica fue el tema desarrollado en este trabajo porque es relevante en el fútbol profesional, se enfocara hacia una metodología de entrenamiento acorde a las necesidades y principios connotando un modelo de juego personalizado.

Esta metodología de entrenamiento interesa tanto a entrenadores, como a los deportistas 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

Desde la antigüedad el hombre se ha preocupado por entrenarse y mantenerse en forma, también en las estrategias militares que requerían una

capacidad física y táctica o por el hecho de sobrevivencia en la caza y la pesca. Luego por competencia del hombre contra el hombre en los Juegos Olímpicos o competiciones deportivas.

Cada vez con el pasar de los años las exigencias se han convertido en mas rigurosas y es hacer que cada vez requieren de una mayor y mejor preparación haciendo necesaria la utilización de los métodos de entrenamiento.

En el transcurso de estos años, los entrenadores han aplicado sus conocimientos y experiencias en busca de mejorar de manera significativa el entrenamiento de sus jugadores, mejorar la condición de juego y sobre todo la económica.

Sin olvidarse también de como inicia el deporte, hay que atender las exigencias de los inversores y patrocinadores quienes exigen mejores resultados llevando a un rigor técnico y táctico de una planificación más consciente y a una coherencia en la estructuración del entrenamiento físico, técnico – táctico y psicológico.

### **Principios que rigen la Periodización Táctica**

- Principio de la Especificidad

Según (Oliveira, 1991) citado por Freitas 2004.

“Sólo se puede llamar Especificidad a la Especificidad si hubiese una permanente y constante relación entre los componentes psico-cognitivos, táctico-técnicos, físicos y coordinativos en correlación permanente con el Modelo de Juego adoptado y sus respectivos Principios que le dan cuerpo”. Por lo tanto es una Especificidad del “jugar” y que lleva consigo una Especificidad física, técnica y psicológica. Como dice el autor, “toda actividad se debe orientar siempre por ese esfuerzo Específico requerido por el Modelo de Juego”.

Según (Oliveira, 1991). (cit. por Freitas, S. en 2004). “No basta afirmar que ella es importante, es necesario que este principio se asuma como el Principio de los Principios y sea el baluarte de toda una metodología adoptada”.

Para la investigadora el principio de especificidad será el pilar fundamental y dirigirá, por tanto, la Periodización Táctica que se estructura desde sus principios, y el de especificidad marcará el modelo de juego en base al esfuerzo de sus integrantes.

Según (Resende, N. 2002) “Un entrenamiento Específico es diferente de un entrenamiento compuesto por ejercicios situacionales. Importa destacar que la Especificidad apenas está asegurada y es trabajada de una forma efectiva si las cargas a las cuales los jugadores están sujetos, también estuviesen interconectadas al Modelo de Juego adoptado y sus respectivos principios, pues en caso contrario se está hablando de ejercicios situacionales”.

- Principio de las Propensiones

Se basa en realizar en el entrenamiento lo que quiero que el jugador vivencie y desarrolle.

Para (Amieiro, 2007).

“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)”.Pág. 176

Según (Tamarit, X. 2010). “Hacer que pase en el entrenamiento lo que quiero que el jugador vivencie y desarrolle”.

- Principio de la Progresión

Se basa principalmente en conocer lo singular, lo individual de los jugadores, para a partir de esto contextualizar y globalizar el trabajo en equipo a través de la organización.

Según (Gaitero, B. 2006) “La progresión compleja es aquel que, presuponiendo la incerteza, es capaz de concebir la organización. Su papel consiste en reunir, contextualizar y globalizar, pero al mismo tiempo ser capaz de reconocer lo singular, lo individual y lo concreto”.

Según (Tamarit, 2013). “Jerarquizarlos Principios a entrenar se resta o se aumenta la complejidad de acuerdo al Grado de Adquisición del Habito y la Articulación de los Principios”. (Pág. 74)

Para (Amieiro, 2007). “Es el “Montaje” y “Desmontaje” de los Principios y de los Sub-principios y su Jerarquización durante el Padrón Semanal y a lo largo de los Padrones Semanales, dependiendo de la evolución del equipo”. (pág. 134).

- Principio de la Alternabilidad

De igual manera (Amieiro, 2007) define al principio de la siguiente manera. “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”. Pág. 136

Mientras (Tamarit, 2013) “Alternar el aspecto importante del entrenamiento para el Modelo de juego en la semana no en la sesión”

### **Modelos de juego**

Ha sido la forma más relevante para adoptar una manera íntegra de jugar, las teorías de Matveev han sido empleadas tomando como principio del

entrenamiento y consideradas como la base científica y metodológica relativa a la época del empirismo que imperaba en aquel entonces.

Para Campos, C. (2008) se basa en “la necesidad de la existencia de un modelo de juego como una condición imprescindible de la que hay que tener consciencia. Constituyéndose la práctica como principio y fin de su transmisión que va a condicionar la espontaneidad decisional del momento con permanente subordinación a los principios de juego como objetivos mentales que pasan a formar parte de la memoria para ser utilizados siempre que sea necesario, para que exista así un patrón de comportamiento que consideramos eficaz, acorde con el estilo o modelo de juego del equipo, gracias a la evolución individual de cada jugador sustentada en referencias colectivas y que van a permitir la aparición de un desorden desequilibrador (creatividad del jugador) sustentada en un orden implícito (patrón o modelo de juego) determinado previamente por el entrenador”.

Para Tamarit, X. (2010) “Es un conjunto de comportamientos que un equipo manifiesta en este caso en 4 momentos básicos del juego; Ataque, Defensa, Transición Defensa-Ataque y Transición Ataque –Defensa, estos comportamientos son pretendidos por el entrenador quien será el encargado de desarrollar dichas ideas, entrenarlas e implantarlas por medio de cada sesión de entrenamiento”.

Para De La Rosa (2001) es “indiscutiblemente, 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 Matvieev”.

En la actualidad el entrenador debe tener su modelo de juego pre establecido y perfectamente definido

(Guilherme y 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”. (Pág. 87)

La identidad de modelo se la considera como una hipótesis la cual permanentemente se debe encontrar en construcción tomando en cuenta las acciones individuales y el funcionamiento colectivo tomando en cuenta de manera esencial los cambios constantes que suele sufrir en el desarrollo.

(Maciel, 2008). Manifiesta que. “En esta disposición, el modelo final es siempre inalcanzable, porque siempre está en reconstrucción, está en constante evolución”. (Pág. 65).

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 el modo como los futbolistas van a entender el juego y lo que su entrenador lo ha dirigido y orientado, no solo es ubicar a un equipo dentro de la cancha orientado en el espacio.

En Portugal cuna de la periodización se ha optado por un nuevo concepto de entrenamiento dando como resultado carismáticos entrenadores y mejorando en los resultados finales.

### **Principios del Juego:**

-Ofensivos

-Defensivos

-Transición Defensa/Ataque

## -Transición Ataque/Defensa

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

### **Principios y los Sub-principios**

En periodización se debe trabajar principios y sub principios lo cual determinara el modelo de juego que será trabajado previamente a un encuentro. 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”.

Principios: (Tamarit, 2007)” Son comportamientos generales del juego que el entrenador ha creado, el Principio es el inicio de un comportamiento que un entrenador quiere que el equipo asuma en términos colectivos y los jugadores en términos individuales” dicho por otro autor (Oliveira, 2003)” son los patrones generales que caracterizan al equipo, que le da la identidad” Este será señalado por los autores como el Plano Macro.

Sub-principios: (Tamarit, 2007) Son comportamientos más específicos de ese jugar, o dicho por Oliveira J. “Son los patrones de juego intermedio, que dan vida a los patrones generales que crean la dinámica del equipo”. Este será el Plano medio en concreción.

A continuación detallamos los sub-Principios:

- Gran principio del juego Presión inmediata al portador de la pelota y el espacio circundante

- Forzar al oponente a jugar al exterior del bloque defensivo
- El cierre de las líneas para entrar en la organización defensiva o en colaborar en la presión sobre la pelota
- El cambio de actitud de los jugadores del ofensivo al defensivo en el momento
- Cerrar al equipo creando múltiples líneas en profundidad (para ser un apoyo permanente entre todos los jugadores)

Cuando logremos que estos comportamientos basados en los principios y sub-principios sean articulados entre sí, proporcionaran una determinada manera de jugar, lo que vendrá a ser la Identidad del equipo.

La metodología de los principios se sustenta en “la reducción de la estructura compleja del juego” que se apoya en lo táctico con la complejidad de construir el modelo de juego. Los principios y sub principios serán la guía separados de acuerdo a su importancia lo cual fortalecerá el modelo adoptado de juego tomando en consideración las necesidades y los objetivos planteados.

Los entrenadores de alto nivel propondrán una estructura de su modelo de juego que ira íntimamente relacionado al modelo de entrenamiento que se basara en ganar. Lo que demanda una gran concentración para ser aplicados de manera correcta. Y no de manera que disminuyan la finalidad del juego.

Como (Frade, 2003) frade manifiesta. “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”.

En diferenciación con Metveev, y su teoría, la periodización táctica se basa en la competitividad de todo un periodo teniendo en cuenta los juegos durante cada semana.

Por lo tanto las dimensiones tácticas a desarrollar tienen como objetivo el desarrollar las capacidades individuales del jugador por lo menos en dos periodos del año cumpliendo así el principio de especificidad.

Según Castelo (2000). Por lo manifestado anteriormente propone que especificidad es:

“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”.

En conclusión este deporte de alta competición no dependerá solo de una preparación general, sino de la condición física que el futbolista haya adquirido anteriormente en su carrera deportiva, y que serán corregidos con la aplicación de principios y sub principios.

La adquisición de patrones durante el trabajo semanal será el objetivo del trabajo de periodización. Cuándo dentro de la práctica se admita que se realiza movimientos descontextualizados.

**2.4.2. Categorías fundamentales Variable Dependiente: Rendimiento Deportivo.**

**Entrenamiento Deportivo.**

Es el complejo proceso a través del cual el deportista consigue un determinado nivel en su rendimiento tomando en cuenta su potencial genérico por una adecuada adaptación del organismo.

Algunos autores lo definen de la siguiente manera:

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.

(Verkhoshansky, 2001). “Es el proceso pedagógico Complejo; aumento de las posibilidades condicionales y técnico-tácticas y de comportamiento deportivo”.

Para A. Villar (1987). “Es el curso sistemático y regularmente repetido de una serie de ejercicios con el fin de mejorar y adaptar las funciones del organismo humano sano a un rendimiento previamente fijado”.

(Platonov & Bulatova, 2001). “El entrenamiento deportivo comprende el 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”.

Particularmente, el entrenamiento deportivo es la preparación integral de un futbolista a través de la preparación con cargas adecuadas de entrenamiento.

Platonov (1991) proponía un proceso definido por etapas:

Etapa I Preparación inicial: Podría englobar a los juegos para niños en los que pretendemos el desarrollo de aptitudes físicas, actitudes que le

predispongan a jugar (en los niños es fácil) y comportamientos en los que comiencen a interiorizar valores como respeto y compañerismo.

Etapa II Preparación de base: Deporte escolar, ya se diferencian grupos homogéneos con compañeros con los que se identifica a la hora de competir contra otros grupos. El joven deportista empieza a participar en torneos y a reconocer los valores del deporte.

Etapa III Especifica de base: Federado infantil y juvenil, un salto cualitativo en cuanto a la participación en competiciones oficialmente estructuradas. Las federaciones ofrecen continuidad en la práctica del deporte hasta llegar al profesionalismo.

Etapa IV Preparación del máximo rendimiento: Nivel nacional. Llegados a este nivel la competencia es menos numerosa pero de mucho más exigente, las lesiones producen parones importantes en el rendimiento de modo que se planificará con mucho detalle los periodos de mayor o menor rendimiento.

Etapa V Estabilización del máximo rendimiento: Nivel nacional e internacional. Llegados a este nivel la exigencia es máxima y el rendimiento queda condicionado a múltiples factores condicionantes.

A lo largo de la progresión de estas etapas se irán añadiendo factores condicionantes del rendimiento deportivo para el desarrollo de la competición:

Individuo: Factores genéticos, de constitución física y adaptación mental.

Entrenamiento: Planificación y programación.

Condiciones propias de competición: Luz, climatología, rivales, público,

Apoio médico-científico: Médicos deportivos, fisioterapeutas, endocrinos,

Otros: Recursos económicos (patrocinadores), tiempo disponible (dedicación exclusiva).

## **Tipos de entrenamiento**

El entrenamiento en la actualidad exige periodos de larga duración basados en la preparación física e intelectual de los deportistas en pos de mejorar la salud, lo recreativo y la competencia. Una vez alcanzada una preparación física adecuada al momento de la temporada en el que nos encontremos se plantearán dos tipos de entrenamiento que han de ser complementarios, general y específico.

### **A) Entrenamiento general:**

Tiene como objetivo el trabajo general de la musculatura para mejorar la condición física del deportista.

### **B) Entrenamiento específico:**

Tiene como objetivo mejorar en un área o campo explícito, ya sea físico, psíquico o técnico-táctico:

Así mismo se deben crear las condiciones para mantener u determinado nivel de entrenamiento y garantizar el inicio de otro ciclo de desarrollo de la forma deportiva por lo que hace necesario hablar de:

**Preparación Física:** Tiene como finalidad consolidar las estructuras funcionales y morfológicas alcanzadas; perfeccionar parcialmente algunas capacidades motrices y contribuir al restablecimiento de las posibilidades de adaptación, (capacidad de reacción, mejora de potencia o resistencia, descansos pre-competición, etc.). Cualidades físicas al máximo nivel.

**Preparación Técnica:** En este periodo se predispone el deportista para asimilar nuevas formas de movimientos, (golpeo de balón, técnica de carrera, etc.) gestos técnicos.

Preparación táctica: En este periodo se predispone el deportista para eliminar deficiencias en la preparación táctica, (individual o colectiva). Aplicación de la estrategia más adecuada.

Preparación psicológica: Tiene gran importancia en asegurar una actitud correcta del deportista hacia los éxitos conseguidos y los posibles reveses; así como, crear un fondo emocional positivo para el descanso activo y los planes ulteriores, (determinación, voluntad, carácter).

## **Métodos utilizados en el Entrenamiento Deportivo**

### **Método Fragmentario**

Se emplea para la enseñanza de acciones técnicas, si las mismas se pueden someter a división en elementos relativamente autónomos.

### **Método Integral Global**

Se emplea en los casos en que la división conduce a la variación de la estructura del movimiento. Por lo general se simplifica mediante la supresión de algunos detalles que, posteriormente se agrupan, de forma gradual con el mecanismo fundamental del aprendizaje de la acción y se perfeccionan sobre la base de su ejecución íntegra.

### **Método del Ejercicio Estándar**

En el proceso del ejercicio estandarizado, se repite sin ningún tipo de variaciones sustanciales de su estructura o de los parámetros externos de la carga. En tal caso con cada repetición sucesiva la carga externa se mantiene igual, tanto por su volumen como por su intensidad.

### **Método del Ejercicio Estándar Continuo**

Se emplea por lo común con el fin de educar la resistencia general. Tiene como base los ejercicios cíclicos y consiste en la ejecución prolongada del correspondiente trabajo físico de intensidad moderada a un ritmo uniforme. Este método es también conocido como el método del ejercicio uniforme

### **Método del Ejercicio Estándar en cadena**

Se estructura de forma análoga, pero con ejercicios acíclicos, a los cuales se da un carácter artificialmente cíclico mediante las repeticiones continuas

### **Método del ejercicio Estándar a Intervalo**

Este método se utiliza en un régimen de carga a intervalo, en el cual una misma carga repetida se aplica a cada determinado intervalo de descanso relativamente estable. Es decir que estos métodos se utilizan para la formación y consolidación de los hábitos motores; para la fijación del nivel alcanzado de capacidad de trabajo; para la educación de todas las capacidades motrices.

### **Método del Ejercicio Continuo Variable**

Se emplea principalmente con movimiento cíclicos naturales. Las magnitudes variables son el ritmo y la velocidad

### **Método del Ejercicio a Intervalos Variables**

Se distingue porque la carga en el proceso del ejercicio no es de una vez, sino, con intervalos; es decir, en determinado sistema de alternación de la carga variable con el descanso. El método más difundido de este grupo es el método del ejercicio progresivo.

### **Método del Ejercicio Progresivo**

La carga varía rigurosamente en una dirección: en sentido del aumento; el descanso se determina de forma tal que se garanticen las condiciones para

el aumento incesante de la carga (recorrido a intervalos de tramos, con incremento de la velocidad en cada tramo subsiguiente).

### **Método del Ejercicio Decreciente**

Este método representa la tendencia contraria al anterior. La carga también varía en un sentido, pero con tendencia a la disminución. La disminución de la carga se realiza gracias a la variación de factores secundarios de influencia.

### **Método del Ejercicio Variable Variado**

En este método la carga varía constantemente, tanto en el sentido del aumento como de la disminución. Este método se puede utilizar empleando cualquier acción motriz, es muy utilizado para desarmar un estereotipo erróneo de hábitos motores con el fin de reestructurarlo.

### **Planificación del Entrenamiento Deportivo**

Uno de los aspectos fundamentales de la dirección del proceso de entrenamiento deportivo lo constituye la planificación del mismo.

Varios autores plantean que la planificación es un método puesto que en el proceso intervienen de forma muy interrelacionada todos los factores determinantes en la consecución de los logros deportivos; la planificación es la que integra, relaciona y distribuye factores como los medios y métodos de entrenamiento, el tiempo de duración y periodización, ubica los controles señalando cuando y como se debe realizar.

Pues la planificación significa estudio y análisis que se hacen para llegar a determinar las normas a seguir en todo plan o proyecto de una obra importante. En la actualidad no es posible llevar a cabo una planificación correcta, si esta no está bien fundamentada, si no se realiza un análisis ulterior de los planes y si estos no se ajustan a la particularidades

individuales de los deportistas. Al entrenador le corresponde realizar la síntesis de los conocimientos teóricos con la cotidiana actividad práctica, cuando lleva a efecto la preparación del deportista.

Para responder a esta exigencia el entrenador debe saber planificar y dirigir el proceso de entrenamiento, ya que la planificación, cuando se orienta a un objetivo bien definido favorece en buena medida alcanzar resultados óptimos.

El entrenamiento es el Medio para la Preparación de la competencia y la competencia a su vez es Indicadora de uno de los aspectos para la Preparación y planificación del entrenamiento de la semana

Según (Harre, 1987), define la planificación del entrenamiento como:

“Diversos tipos de entrenamiento que son enfatizados en las fases apropiadas del año de entrenamiento y en la carrera del deportista, en base a que el desarrollo de algunas capacidades son prerequisites para el desarrollo de otras y que las funciones neuromusculares, cardiorrespiratorias, anatómicas, bioquímicas, fisiológicas, psicológicas y otras se logran progresivamente durante un periodo largo de tiempo” (Pág. 65).

Mientras que (Sánchez, 1994) la define “como el proceso mediante el cual el entrenador busca y determina alternativas y vías de acción que con mayor probabilidad puedan conducir al éxito” (Pág. 53)

### **Modelos de Planificación**

Para (Carrera, 2009) la planificación es:

“Un esquema teórico de un sistema complejo de variantes, que se elabora para facilitar la planificación, organización, periodización y programación de la aplicación de las carga de trabajo a lo largo de proceso de entrenamiento deportivo, que a su vez está determinado por las exigencias competitivas”. (Pag.132)

El autor (Bruno, 2011) sostiene que “Cada modelo de periodización posee características propias, cuyo desarrollo tiene como objetivo permitir la concreción de un proceso de evolución controlada del atleta y su equipo, interviniendo racionalmente en la alteración de los factores que condicionan su eficacia” (Pag.95). Esta dinámica presupone la utilización de un conjunto de criterios que encaminan las adquisiciones y adaptaciones de los atletas en el sentido deseado, reduciendo simultáneamente el carácter casuístico del proceso de entrenamiento, limitando al máximo la influencia de factores accidentales. Obviamente, este proceso depende de las circunstancias de la práctica deportiva y considera la variación de intensidad de cargas de entrenamiento para privilegiar los efectos anhelados.

Por último (Seirul-lo, 1998) lo define como:

“Una propuesta teórica constituida por la descripción, previsión, organización y diseño de todos y cada uno de los acontecimientos del entrenamiento, en una determinada fase de la vida deportiva, así como de los mecanismos de control para modificar esos acontecimientos y obtener un más ajustado proceso de entrenamiento para lograr los resultados deseados en competición”. (Pág. 13)

## **Tipos de Planes de Entrenamiento**

El plan de entrenamiento tiene como base una concepción establecida, cuando el entrenador está consciente de los objetivos parciales que tiene por alcanzar un determinado periodo.

### **Plan de Entrenamiento Individual**

Se elaboran como planes anuales u operativos (para semanas de entrenamiento, meso ciclos o macro ciclos), también se da el caso de elaboración de estos planes en perspectivas o de varios años. Están

adaptados a los objetivos, tareas y características individuales de cada uno de los deportistas.

### **Planes de Entrenamiento en Grupo**

Se elaboran fundamentalmente para equipos. Se complementan con los planes de entrenamiento individual para los deportistas que entrenan para altos rendimientos. Por lo general se entrenan en grupos aun en los deportes individuales.

### **Plan de Entrenamiento Perspectivo a Largo Plazo**

Se desarrolla para varios años, en dependencia de la edad del deportista y de su preparación. Este plan determina por años las tareas y los medios de preparación. El objetivo principal de este plan, es el logro de altos ritmos en el crecimiento de la maestría deportiva, hasta el nivel de las exigencias actuales.

### **Plan de Ejecución u Operativo**

Los planes operativos, tanto para el entrenamiento individual como en grupos sirven para distribuir, entre cada una de las unidades de entrenamiento las exigencias que se desprenden del plan de entrenamiento anual, teniendo en cuenta los resultados de las sesiones de entrenamiento anteriores. De este modo se debe tratar que las exigencias más importantes de los plazos de entrenamiento anuales se plasmen concreta y claramente, también en los planos operativos.

### **Preparación Física; Preparación Técnico-Táctica**

- **Preparación Física**

El desarrollo intencionado de las cualidades o capacidades físicas; el resultado obtenido será el grado de condición física.

De acuerdo con (Hohmann, Lames, & Letzelter, 2005)

“La Preparación Física es un componente del estado de rendimiento. Se basa en primer lugar en la interacción de los procesos energéticos del organismo y los músculos, y se manifiesta como capacidad de fuerza, velocidad y resistencia, y también como flexibilidad; está relacionada asimismo con las características psíquicas que estas capacidades exigen”. (Pág. 62)

Mientras que los autores (Platonov & Bulatova, 2001) en su libro La Preparación Física citan a Karpovich (1965) que define la preparación física como “El grado de capacidad para ejecutar una tarea física específica por encima de condiciones ambientales determinadas” (Pág. 16)

Finalmente (Generelo y La petra, 1993) definen a la preparación física como “el desarrollo intencionado de las cualidades o capacidades físicas; el resultado obtenido será el grado de condición física”.

Para la investigadora la preparación física es el desarrollo de las capacidades motrices que corresponden a las necesidades de la actividad deportiva.

En el trabajo de entrenamiento es necesario desarrollar la preparación física en dos direcciones:

1. Desarrollo de la preparación física general
2. Desarrollo de la preparación física especial

La magnitud de la relación entre ambas direcciones está dada por la edad del deportista; pues a menor edad, mayor debe ser la preparación física general; cuando los niveles de preparación son bajos hay predominio en la preparación física general; mientras que a mayor nivel se puede desarrollar más la preparación física especial; además el ciclo de entrenamiento determina una proporción entre ambas direcciones.

- La Preparación Física General

Se la define como el desarrollo de las capacidades motrices que no son específicas del deporte dado y que constituyen la base integral motriz. Su desarrollo influye en los resultados deportivos. Por tal motivo se plantea que la preparación física general esta proyectada hacia el desarrollo armónico del deportista, la ampliación de las capacidades, la ampliación de las capacidades motrices-experiencia motriz y la elevación de las capacidades funcionales como base de un cuantitativo y rápido crecimiento deportivo.

- Preparación Física Especial

Se la define como la continuación orgánica de la preparación física general. Esto significa que sobre la base de las capacidades motrices generales, surgen las nuevas, las de mayor calidad, es decir, las capacidades motrices especiales que son las que responden a las exigencias del deporte específico, el desarrollo de estas capacidades motrices especiales esta muy relacionado con los hábitos deportivos.

Por ende los deportistas dependen en un gran porcentaje de su éxito en una adecuada preparación física.

- **Preparación Técnico – Táctica**

La práctica deportiva exige que la preparación técnica y la táctica se presenten como una unidad de preparación.

En la actividad deportiva observamos que, mientras la preparación técnica proporciona los medios para efectuar los entrenamientos y competencia, la preparación táctica asegura el buen empleo de los mismos.

La técnica y táctica, como unidad de preparación, tiene objetivos generales, a continuación presentamos:

- Desarrollar y perfeccionar los hábitos motores necesarios al deporte elegido.
- Asimilar nuevas y más acciones motrices.
- Especializar a los deportistas en los ejercicios competitivos del deporte elegido.

La preparación Técnica.- Es la forma más efectiva de solucionar una tarea motriz en correspondencia con las leyes mecánicas y biológicas y también con las reglas. Se puede señalar que el aspecto más específico del entrenamiento lo constituye la preparación técnica.

Si dividimos el proceso de preparación técnica en dos etapas, aprendizaje y perfeccionamiento. Diremos que en el caso del aprendizaje solucionaremos los problemas del dominio de la técnica correcta, la forma correcta de ejecutar los movimientos, la adecuada distribución de las fuerzas.

En la etapa de perfeccionamiento le daremos solución al desarrollo de la variabilidad de los hábitos deportivos, es decir, crea la posibilidad de ejecutar la técnica en las diferentes situaciones del juego.

La preparación Táctica.- Proporciona las formas más efectivas de ejecutar la técnica. Sus dos tareas fundamentales son el desarrollo de las soluciones tácticas y el desarrollo de la capacidad de seleccionar la solución óptima o de su adecuación.

Estas tareas se deben solucionar sobre la capacidad intelectual del deportista, varios autores coinciden en afirmar que la acción táctica tiene varias fases, percepción y análisis de la situación. Su resultado es el conocimiento de la situación; solución mental del problema, su resultado es la presentación de la gestión; solución motriz de problemas, su resultado es la solución práctica.

La importancia de estas fases radica en que para adquirirlas óptimamente hay que desarrollarlas cada una de ellas durante el entrenamiento.

La calidad y la amplitud de los conocimientos técnicos constituyen la base de la preparación táctica.

## **Rendimiento Deportivo**

### **Concepto**

El concepto de rendimiento deportivo deriva de la palabra *performer*, adoptada del inglés y que significa cumplir, ejecutar. A su vez, este término viene de *performance*, que en francés antiguo significaba cumplimiento. De esta manera, podemos definir el rendimiento deportivo.

Según (Dietrich, Klaus, & Klaus, 2007) El rendimiento, según estos autores, es. "Acción motriz, cuyas reglas fija la institución deportiva, que permite a los sujetos expresar sus potencialidades físicas, técnicas, tácticas y psicológicas".

Se supone que el rendimiento deportivo posibilita el máximo de capacidades durante la competición.

(Grosser, 1989) Hace referencia que el 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" (pág. 54)

Por su parte (Martín, 2001). Lo define como. "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" (pág. 26)

Existen varias teorías que intentan dar una explicación del rendimiento deportivo:

- Enfoque bioenergético del rendimiento deportivo. Orientado a interpretar las características energéticas (cantidad de energía, modificaciones en función de la duración, intensidad y forma de ejercicio)
- Teoría de la concentración muscular. Orientada a comprender los mecanismos íntimos de la contracción muscular en relación con los metabolismos energéticos.
- Teoría del sistema cardiovascular y del entrenamiento deportivo. Tanto la función circulatoria como la función ventilatoria influyen en el rendimiento deportivo.
- Teoría de los efectos de la temperatura y de la altitud. Los factores ambientales que pueden modificar el aporte de oxígeno y/o alterar el metabolismo energético. Valorar la aclimatación al calor o a la altitud.
- Teoría del entrenamiento. El entrenamiento (deportivo) se define como: "La preparación de una persona o de un equipo a cualquier rendimiento mediante ejercicios apropiados" (Petit Robert, 1993) referenciado en Instituto Europeo Campus Stellae, Apuntes de cátedra (2012). Esta definición comprende los tres aspectos esenciales del entrenamiento: la noción de rendimiento en el sentido genérico del término, la de especificidad de los ejercicios, y la noción de planificación.

Las diferentes teorías se enfocan en el examen de la acción motriz y habitualmente, sobre el análisis del momento de la competición, sobre todo en la "alta competencia". Pero, debemos advertir que existen otros momentos o situaciones dentro de la actividad deportiva, en el cual es

posible delimitar variaciones en el rendimiento deportivo que afecten o apoyen los resultados del practicante.

Las capacidades que desarrolle el futbolista penderán del máximo de entrenamiento que despliegue para cumplir sus logros. Dichos resultados del proceso deportivo dependerán mucho de las herramientas de las cuales haga uso el entrenador enfocado en la consecución de logros en los deportistas.

Por lo que lo convierte en imperante el manejo de la Psicología dentro del entrenamiento deportivo, para lo cual se utilizara un marco conceptual específico en la conducción del comportamiento del deportista. La propuesta de la Psicología deportiva es el cumplimiento cabal de la tarea deportiva y lo que está relacionado íntimamente en su formación para alcanzar el éxito. La conducta humana es el tema principal de la Psicología, entonces será La Psicología del Rendimiento deportivo la que se encargue de la conducta.

### **Importancia**

En la presente investigación se establecerá como primordial el manejo de la Psicología del Rendimiento Deportivo, puesto que la preparación integra busca un punto de equilibrio para que un todo funcione en armonía, por lo que a continuación se realizara una revisión sobre algunos conceptos que contribuyan con este proceso de entrenamiento.

### **La Conducta Deportiva.**

La Psicología del Rendimiento Deportivo permite estudiar conductas y además, los comportamientos de todos los integrantes del universo del deporte en el momento de su actividad deportiva.

Existen conductas fuera de la actividad deportiva que pueden intervenir en el rendimiento deportivo, por ello, es importante determinar cuáles son las

conductas en las que el profesional de la Psicología del Rendimiento Deportivo deberá trabajar para realizar una intervención efectiva en rendimiento deportivo.

### **El Rendimiento.**

Hay que tener en consideración que el rendimiento ira inseparable a la capacidad de realizar una acción motriz. El profesional hará una evaluación de acuerdo a los objetivos tomando en consideración las siguientes posibilidades:

#### La Competición.

Para delimitar el campo de aplicación de la Psicología del Rendimiento Deportivo, se debe diferenciar el concepto competición, en términos de "ser capaz de competir" y no en términos de confrontación.

A la hora de realizar una intervención en el rendimiento deportivo, el profesional de la Psicología del Rendimiento Deportivo debe orientarse sobre la interpretación de "ser competente", y no en el de "querer ganar".

La distinción entre ambos términos es importante puesto que no será lo mismo si actuamos para ganar como único objetivo, si sólo queremos mejorar nuestra capacidad de respuesta ante una situación dificultosa.

#### La Condición Salud

Mejorar el rendimiento deportivo, primeramente a través de un análisis medico constatando las condiciones en las cuales se presenta el deportista y luego de un diagnóstico, se pondrá en manos del psicólogo del rendimiento deportivo para presentar soluciones y tratamiento de acuerdo al caso.

#### La Multidisciplinariedad

Se basa en la teoría de los diversos deportes, integrando conceptos con un fin común, basándose en la ciencia, y sin duda buscando resultados óptimos. La Autonomía.

Desde la Psicología del Rendimiento Deportivo, el concepto de deportista autónomo, permite el desarrollo de la capacidad de autoconocimiento y de toma de decisiones. Esta noción es importante porque aplica sobre las capacidades necesarias para el aprendizaje de las habilidades.

#### Eficacia/Eficiencia

El profesional buscara estrategias y acciones que de manera eficiente aplicara enfocado en los objetivos para alcanzar resultados esenciales y con rapidez en el rendimiento deportivo.

Según Matvéiev, referenciado por Instituto Europeo Campus Stellae, Apuntes de cátedra (2012), "El nivel más alto de rendimiento que un deportista puede alcanzar de acuerdo a su nivel de entrenamiento, en cualquier nuevo período de competición, se define como forma deportiva".

El nivel de rendimiento del deportista se lo puede evidencia a través de la aplicación de los Test pedagógicos deportivos que son instrumentos eficaces, siempre y cuando su aplicación sea de manera periódica, con intervalos cortos y consecuentemente posible lo más amplios en información.

El entrenador llevara un minucioso registro sobre el entrenamiento del individuo para de esa forma poder comparar los datos obtenidos y realizar un análisis para sacar las conclusiones y de saber si se está avanzando en el proceso o no.

Sobre esto, (Lorenzo & Calleja, 2010) dicen que. "En el deporte, la competición sirve como mecanismo cuantitativo para reconocer la excelencia". (Pág. 64). Ante lo cual se experimenta que las exigencias en el

deportista de élite obviamente son mucho más marcadas pues a él se le exige un mayor desarrollo de sus habilidades y destrezas, con el fin de poder exigirle y plantearle exigencia cada vez más amplias y su mejor desarrollo competitivo.

Se debe tomar en cuenta que los diversos factores que marcan el rendimiento de deportista definitivamente estarán vinculados a los resultados dentro de la competencia.

Los resultados óptimos aparecerán de acuerdo a la aplicación del proceso, la organización del mismo, los factores individuales, y un nuevo componente que aparece el cual es las decisiones sobre la metodología que se adopte tanto en entrenamiento como en el momento de la competencia.

El éxito dependerá mucho del entrenamiento deportivo, cuanto se ha preparado un deportista para salir y vencer o por lo menos tener un desarrollo más o menos aceptable dentro de la competencia. Sin embargo este desarrollo un nivel de elite mucho depende, en que los deportistas estén clasificados de acuerdo a sus características tanto físicas como de carácter antropométrico.

También el deportista tiene la necesidad de estímulos por parte de los que le rodean no solo durante la competencia sino en los entrenamientos. Y la mejor forma que el entrenador lo puede hacer es dándole a conocer los adelantos y remarcando en lo que tiene que mejorar acorde a su entrenamiento.

Otra parte importante del rendimiento deportivo se considera el manejo de las capacidades físicas ante la escala de medidas como elemento para realizar la valoración.

“Es evidente que las capacidades físicas que han permitido a una persona alcanzar un alto nivel deportivo permanecen durante algunos años, sin embargo, no todos los deportistas ni todas las deportistas consiguen mantener el rendimiento deportivo”. Como plantean Lorenzo y Calleja (2010),

Como se puede constatar el mundo deportivo demanda no solo de esfuerzo físico sino un cumulo de requisitos en los cuales el deportista tendrá que acumular y manejarlos si desea alcanzar un alto nivel en su rendimiento deportivo.

"Los deportistas toman decisiones mientras se encuentran físicamente y emocionalmente excitados. Cuando el stress aparece, los/as deportistas modifican sus Modus Operandi" (Tenenbaum, 2003, p. 207, referenciado por Lorenzo y Calleja, 2010).

Por lo que se concluye que el profesional de la Psicología deportiva, en lo que se refiere a un nivel élite es imprescindible en la preparación del deportista ya que en un alto porcentaje depende de cómo el individuo maneje, avance y desarrolle el proceso, siempre enfocado al objetivo que es mejorar rendimiento del deportista.

### **Cualidades Físicas**

#### a) Resistencia

La capacidad para poder resistir las exigencias físicas, técnicas y tácticas establecidas por un determinado tiempo

Para (Fritz, 1991) “Es la capacidad física y psíquica de soportar el cansancio frente a esfuerzos relativamente largos y/o la capacidad de recuperación rápida después de los esfuerzos” (Pág. 86)

Según Bompa (1983) “Límite de tiempo sobre el cual el trabajo a una intensidad determinada puede mantenerse”. (Pág. 97)

#### b) Fuerza

Es la capacidad que tiene un músculo en oposición a un estímulo externo.

Para los autores (Verkhoshansky, 2001) es. “La capacidad de un músculo o grupo muscular de generar tensión muscular bajo condiciones específicas” (Pág. 87)

Mientras que (Platonov & Bulatova, 2001) asegura que: “Es el aumento de la tonicidad de un músculo, provocada por un estímulo nervioso que posibilita el movimiento o el mantenimiento de una posición de un plano muscular”. (Pág. 64)

#### c) Velocidad

Es la capacidad de reacción que tiene un musculo ante un estímulo.

Para (Grosser, 1989) “Es la capacidad de reaccionar con máxima rapidez frente a una señal y/o de realizar movimientos con máxima velocidad” (Pág. 104)

Según (Manso, 1998) “La velocidad es la cualidad que nos permite realizar acciones motrices en el menor tiempo posible y con máxima eficacia”. (Pág. 43)

#### d) Flexibilidad

Es la capacidad que tiene un musculo para desdoblarse ante una fuerza en oposición.

Según (Platonov & Bulatova, 2001) “La flexibilidad comprende propiedades morfo-funcionales del aparato locomotor que determinan las amplitudes de los distintos movimientos del deportista o de las personas”. (Pág. 89)

Para (Fritz, 1991) define la flexibilidad como “La capacidad física de amplitud de movimientos de una sola articulación o de una serie de articulaciones”. (Pág. 165)

Finalmente para (Matveev, 2001) la flexibilidad expresa la “Capacidad física para llevar a cabo movimientos de amplitud de las articulaciones, así como la elasticidad de las fibras musculares”. (Pág. 65)

#### e) Coordinación

Es aquella capacidad del cuerpo para aunar el trabajo de diversos músculos, con la intención de realizar unas determinadas acciones.

Para (Álvarez del Villar, 1985) “La coordinación es la capacidad neuromuscular de ajustar con precisión lo querido y pensado de acuerdo con la imagen fijada por la inteligencia motriz a la necesidad del movimiento” (Pág. 279)

### **Preparación del Deportista**

- **Preparación Física**

En el entrenamiento, lo importante es crear la base para una capacidad de rendimiento físico general y amplia. Por ello los ejercicios de desarrollo general deben ocupar una parte importante del entrenamiento en muchos deportes. En la medida que va avanzando el entrenamiento, se desarrolla con mayor énfasis las capacidades físicas con respecto a las exigencias especiales del deporte.

Sin embargo, entre los grupos de disciplinas deportivas existen diferencias; en aquellos deportes que exigen una fuerza máxima y resistencia de fuerza, la preparación física ocupa, en comparación con otras tareas, un lugar privilegiado. Por esta razón, el porcentaje de ejercicios de desarrollo general

es mucho mayor que en los deportes técnicos, en los que es necesario, desarrollar las capacidades físicas especiales para dominar la técnica deportiva, utilizando desde el inicio un mayor volumen de ejercicios especiales.

#### Tareas de la Preparación Física

1. Perfeccionamiento de las fases integrales del movimiento
2. Desarrollo de las capacidades físicas motrices especiales del deporte específico.

Es importante saber que para obtener el rendimiento en una técnica cualquiera es necesario desarrollar al máximo cada capacidad motriz especial, bien sea la resistencia especial; la fuerza explosiva, etc.

- **Preparación Técnica**

Busca el movimiento ideal a través de procesos nerviosos y musculares encaminados al movimiento ideal, definido por los conocimientos científicos y experiencias prácticas, todo ello enfocado en el beneficio de la competencia.

Para (Alonso & Conde, 2006) la preparación técnica:

“Se entiende por técnica deportiva aquellos procedimientos desarrollados en general por la práctica para responder, lo más racional y lo más económicamente posible, a un problema gestual determinado. La técnica es una disciplina deportiva, corresponde a una sucesión de coordinaciones motrices ideales que, conservando sus caracteres gestuales, pueden sufrir modificaciones que correspondan más a la personalidad del individuo”.

Para la investigadora la técnica es una secuencia de movimientos plenamente estructurados que busca eficacia en la resolución de situaciones deportivas

Mientras que para (Martin, 2001) “La técnica deportiva es una secuencia de movimientos experimentada, funcional y eficaz, que sirve para resolver una tarea definida en situaciones deportivas”.

Tareas de la Preparación Técnica:

1. Desarrollo de los hábitos deportivos y su estabilización
2. Perfeccionamiento adecuado de la variabilidad de los hábitos deportivos

Es necesario saber que cada habilidad deportiva – técnica requiere de un proceso de aprendizaje hasta el grado más alto posible de perfeccionamiento.

- **Preparación Táctica**

La táctica designa la utilización de un sistema de planes de acción y de alternativas de decisión que permite regular la actividad haciendo posible un éxito deportivo.

Para (Alonso & Conde, 2006) “La preparación táctica es el proceso en que se conjugan todas las posibilidades físicas, técnicas, teóricas, psicológicas y demás, para dar una solución inmediata a las disímiles situaciones imprevistas y cambiantes que se crean en condiciones de oposición” Pág. 65

Tareas de la Preparación Táctica:

1. Desarrollo de las formas de solucionar las tareas deportivas
2. Desarrollo de la capacidad de escoger la solución óptima o su adecuación al nivel determinado: respuestas simples, análisis y creatividad.

Además se debe saber que la táctica tiene una manifestación especial por la cantidad de situaciones variables en los juegos deportivos.

Al iniciar el proceso de entrenamiento deportivo con el objetivo de alcanzar altos logros deportivos, son varios los factores que intervienen en forma

directa: Los principios del entrenamiento, la periodización, la planificación y control del entrenamiento deportivo. Y se tomará en cuenta la preparación del deportista.

Esta preparación del deportista se define como el conjunto de medios, métodos, y condiciones que aseguran el logro y la elevación de la predisposición deportiva para la obtención de un óptimo rendimiento deportivo.

El conjunto de medios de la predisposición deportiva lo constituye la preparación física, la preparación técnica, la preparación táctica y la preparación psicológica del deportista.

- **Preparación Psicológica**

La preparación Psicológica tiene como objetivo formar el estado de predisposición psíquica del deportista dentro de las condiciones específicas de la actividad deportiva.

Tareas de la Preparación Psicológica:

1. Formación de las particularidades de la personalidad del deportista relacionadas con el rendimiento deportivo. Esta se desarrolla a través de la preparación ideológica, moral y volitiva.
2. La modelación del entrenamiento. El entrenamiento debe ser modelo de competencia, por tal motivo se habla de modelación del entrenamiento.
3. La regulación de los estados psíquicos para determinadas situaciones. Aquí se destaca la regulación de los estados precompetitivos, competitivos y pos competitivos, que son momentos de necesaria activación emocional para movilizar las fuerzas y cumplir una tarea determinada.

## 2.5 Hipótesis

- **Ho** - La periodización Táctica NO influye en el rendimiento deportivo de los jugadores del Club UTC.
- **Hi** - La periodización Táctica SI influye en el rendimiento deportivo de los jugadores del Club UTC.

## 2.6 Señalamiento de las Variables

**Variable Independiente:** La Periodización Táctica

**Variable Dependiente:** El Rendimiento Deportivo

## **CAPÍTULO III**

### **METODOLOGÍA**

#### **3.1 Enfoque**

La investigación se desarrolla bajo los lineamientos del Paradigma Crítico Propositivo, crítico, porque diagnostica y analiza la situación actual de la problemática institucional y propositivo, porque propone una alternativa de solución al problema detectado, avanzando más allá del diagnóstico y el análisis, busca la comprensión de fenómenos, con un enfoque contextualizado, asumiendo una realidad.

Es de corte cuantitativo, porque se va a obtener datos numéricos que nos permitirán valorar luego de la recolección de la información, se realizara el respectivo análisis con su interpretación.

#### **3.2 Modalidad Básica de la Investigación.**

##### **Investigación de Campo.-**

Se recogerá los datos directamente en el lugar donde se desarrolla o produce esta problemática estando directamente en contacto jugadores que son los gestores del problema que se investiga.

##### **Investigación Documental-Bibliográfica.-**

La presente investigación se basará en libros, revistas, documentos, e internet, y otras fuentes de carácter documental que ayudado a la realización del presente trabajo investigativo.

### **Investigación No experimental.-**

Porque se puede cambiar o modificar la realidad de la preparación técnica de los equipos de segunda categoría profesional del fútbol ecuatoriano.

Además se utilizó como técnica de estudio (Estudio de Casos), ya que la unidad en estudio es relativamente pequeña

### **3.3 Nivel o Tipo de Investigación.**

Para la presente investigación se aplicará el siguiente tipo de investigación.

#### **Exploratoria**

Que parte de la exploración como lo indica su nombre, Esta investigación indaga el problema y todo lo relacionado con el objeto de estudio palpando una realidad del medio donde se realiza el estudio, permitiendo detectar el problema lo cual permitirá formular la hipótesis y determinar una posible solución al problema planteado.

#### **Descriptiva**

Este tipo de investigación contribuirá para especificar las principales características que presente la muestra y correlacionar las variables, permitiéndonos aplicar la Observación, La encuesta y la entrevista como instrumentos para la recolección de datos y su respectivo análisis estadístico.

#### **Correlacional**

El propósito de correlacionar las variables se hace imprescindible, ya que a través de la relación que tengan se evidenciara que, con el cambio de una variable automáticamente la otra sufre modificaciones es decir El proceso de La periodización Táctica influirá sobre el rendimiento deportivo.

### 3.4. Población y Muestra.

#### **Población.**

La población es el conjunto de elementos que mantienen características comunes y que pueden ser motivos de investigación.

En el diccionario Compact Océano de Sinónimos y Antónimos última edición (2002), Población.- “Conjunto de personas que ocupan una misma área geográfica, sometidos a una evaluación estadística mediante el muestreo”. Pág. (454).

La población en el presente proyecto está constituida por 4 entrenadores y 22 jugadores del Club Universidad Técnica de Cotopaxi de la ciudad de Latacunga.

**Tabla 1.- Población**

<b>Unidades de estudio</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
<b>Entrenadores del Club UTC</b>	4	15.4%
<b>Jugadores del Club UTC</b>	22	84.6%
<b>Total</b>	26	100%

**Elaborado por:** Lcda. Lorena del Rocío Logroño Herrera

#### **Muestra.**

Es una parte representativa de la población; El diccionario Compact Océano de Sinónimos y Antónimos última edición (2002). Muestra.- “Porción o indicativo extraído de un conjunto mediante procesos que permitan considerar como representativa del mismo” Pág. 402

Debido al disminuido universo se trabajara con el total de la población sin necesidad de extraer muestra.

### **3.5 Métodos**

Para el proceso de la investigación en el Club Deportivo Universidad Técnica de Cotopaxi se utilizarán los métodos teóricos, empíricos y estadísticos lo cual permitirá el desarrollo de la investigación de manera ordenada lógica y con fundamento científico, y de esta manera cumplir los con los objetivos planteados.

#### **3.5.1 Método Teórico**

El trabajo investigativo cumple con el empleo de los métodos necesarios para su adecuado manejo y estos se describen a continuación.

#### **3.5.2 Método Inductivo – Deductivo**

Se presentan conceptos, principios, definiciones, leyes o normas generales de las cuales se extraen conclusiones o consecuencias en las que se aplican o examinan casos generales sobre la base de afirmaciones particulares, es decir parte de un todo para luego desagregarlo en diferentes partes.

#### **3.5.3 Método Descriptivo**

Se basa en la observación actual de los hechos, fenómenos y casos. Se ubica en el presente pero no se limita a la simple recolección y tabulación de datos, sino que procura la interpretación y análisis de los mismos.

#### **3.5.4 Método Estadístico**

Se considera que el universo de estudio es un número pequeño, se aplicara la estadística descriptiva, ya que permite el análisis, el estudio y la descripción de la totalidad de individuos de una población seleccionada la misma que facilitara interpretar los resultados de manera cuantitativa y cualitativa presentes en los diagramas pasteles representados en porcentajes en función de las variables.

### **3.6 Técnicas e Instrumentos de Investigación.**

Estas se las considera como información primaria misma que facilita la investigación apoyada en la relación del emisor y receptor cuyos intereses son analizados en una base de datos proporcionados por los y las participantes.

#### **3.6.1 La Encuesta**

Considerada como la Técnica a través de la cual actuaremos sobre una población con procedimientos estandarizados de investigación que se interrelaciona con el sujeto u objeto de estudio con el fin de conseguir mediciones cuantitativas sobre características, objetivas y subjetivas de la población con un interés común de recabar información por lo cual esta técnica se aplicara a los jugadores del Club Deportivo UTC

#### **3.6.2 El Cuestionario**

Está considerado como el instrumento necesario que recoge información sobre un tema planteado, cubre intereses de los emisores de manera física para su posterior respaldo.

### 3.5 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

**VARIABLE INDEPENDIENTE:** La Periodización Táctica

CONCEPTUALIZACIÓN	CATEGORÍAS	INDICADORES	ITEMS BÁSICOS	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
<p>“La Periodización Táctica es una metodología de entrenamiento cuya preocupación máxima es el jugar. Es por ello que el modelo de Juego se asume como guía de todo el Proceso, produciéndose una modelación a través de los Principios y Sub-principios del Juego que lo forman, consiguiendo alcanzar una adaptación específica y de calidad al respetar los Principios Metodológicos que lo sustentan”</p>	<p>Metodología del entrenamiento</p> <p>Modelo de juego</p> <p>Principios metodológicos</p>	<p>Planificación Ejecución Evaluación</p> <p>De posesión De posición</p> <p>Principios Sub principios</p>	<p>¿Cree Usted que los entrenadores utilizan procesos metodológicos de entrenamiento en la Periodización Táctica?</p> <p>¿La planificación, ejecución y evaluación de sus prácticas deportivas lo realiza utilizando algún proceso de entrenamiento?</p> <p>¿Cree usted que con la utilización de algún modelo de juego lograremos subir de categoría?</p> <p>¿Considera que la utilización del modelo de posesión y posición permitirá adoptar un adecuado comportamiento deportivo dentro del campo de juego?</p>	<p>TÉCNICA: Encuesta</p> <p>INSTRUMENTO Cuestionario</p>

**VARIABLE DEPENDIENTE:** Rendimiento Deportivo

CONCEPTUALIZACIÓN	CATEGORÍAS	INDICADORES	ITEMS BÁSICOS	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
<p>“El Rendimiento Deportivo es la Acción motriz, cuyas reglas fija la institución deportiva y supone la posibilidad de alcanzar el máximo potencial mediante un entrenamiento, y que este a su vez permita a los sujetos expresar sus capacidades físicas, técnicas, tácticas y psicológicas, durante la competición”.</p>	Acción Motriz	Habilidades físicas	<p>¿Considera que la acción motriz contribuye al desarrollo de las habilidades físicas en el futbolista?</p>	<p>TÉCNICA: Encuesta</p> <p>INSTRUMENTO Cuestionario</p>
	Potencialidades Psicológicas	Conducta deportiva	<p>¿La acción motriz aporta a mejorar los movimientos habilidades técnicas en el futbolista?</p>	
	Potencialidades	Preparación Física Preparación Técnico - Táctica	<p>¿A su criterio cree que las potencialidades tanto físicas como psicológicas ayudan a mejorar el desempeño colectivo del equipo?</p> <p>¿Usted considera que expresa potencialidades tácticas y psicológicas en el campo de juego?</p>	

### 3.6 Plan de recolección de información

La recolección de la información se lo realizará a través de encuestas y el análisis de la Operacionalización de las variables, y se utilizará el siguiente cuadro:

<b>PREGUNTAS BÁSICAS</b>	<b>EXPLICACIÓN</b>
¿Para qué?	Para alcanzar los objetivos de la investigación, la incidencia en el rendimiento deportivo.
¿De qué personas u objetos?	Cuerpo Técnico y jugadores del Club U.T.C.
¿Sobre qué aspectos?	La Periodización Táctica en el Rendimiento Deportivo.
¿Quién, quiénes?	Investigadora del proyecto
¿Cuándo?	En el periodo 2017.
¿Dónde?	Club Universidad Técnica de Cotopaxi, segunda Categoría
¿Cuántas veces?	Dos veces
¿Qué técnicas?	Encuesta
¿Con qué?	Cuestionario
¿En qué situación?	Consensuado, flexible y respetuoso.

#### **Validez y Confiabilidad.**

Según (Herrera & Otros, 2004) “Un instrumento de recolección es válido cuando mide de alguna manera demostrable aquello que trata de medir, libre de distorsiones sistemáticas. Muchos investigadores en ciencias sociales prefieren asegurar la validez cualitativa a través de juicios de expertos en la

perspectiva de llegar a la esencia del objeto de estudio, más allá de lo que expresan los números”. (Pág. 135).

La validez del instrumento investigativo se la obtuvo a través del “Juicio de Expertos”.

### **Confiabilidad.**

Según (Herrera & Otros, 2004) “Una medición es confiable o segura cuando aplicada repetidamente a un mismo individuo o grupo, o al mismo por investigadores diferentes, proporciona resultados iguales o parecidos” (Pág. 136). La determinación de la confiabilidad consiste, pues en establecer si las diferencias de resultados se deben a inconsistencias en la medida de la revisión de los expertos y de sus recomendaciones, se procederá a la modificación de los instrumentos, si es necesario

La confiabilidad del instrumento de investigación se la obtuvo mediante la aplicación de un “test piloto”.

### **3.7 Plan de procesamiento y análisis**

Luego de recolectar los datos serán transformados siguiendo los siguientes procedimientos:

- Se limpiará la información de toda contradicción, incompleta
- Si se detectan fallas se repetirá la recolección de información, en ciertos casos individuales para corregir falla de contestación.
- Tabulación y cuadros según cada variable, en este caso la variable independiente y la variable dependiente, luego se realizarán los cambios de cada variable y el cuadro de cruce de variables.
- Se realizará un estudio estadístico de datos para la presentación de resultados y la graficación de los mismos.

## **Análisis e interpretación de resultados**

Según (Herrera & Otros, 2004), (Pág. 142).

- Análisis de los resultados estadísticos, destacando tendencias o relaciones fundamentales de acuerdo con los objetivos e hipótesis.
- Interpretación de los resultados, con apoyo del marco teórico.
- Comprobación de hipótesis.
- Establecimiento de conclusiones y recomendaciones.

## CAPITULO IV ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Encuesta aplicada a los jugadores del Club UTC.

1.- ¿Cree Usted que los entrenadores utilizan procesos metodológicos de entrenamiento en la Periodización Táctica?

Tabla 4

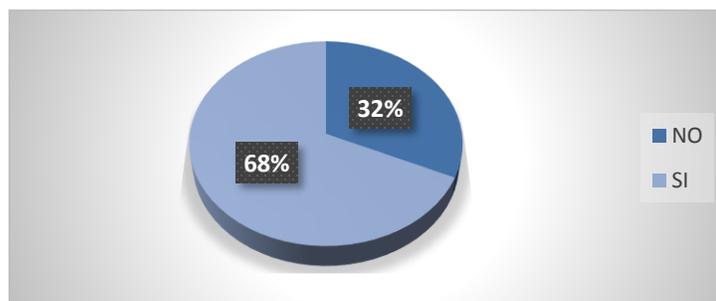
Los entrenadores utilizan procesos metodológicos

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	15	68,18%
NO	7	31,82%
<b>TOTAL</b>	<b>22</b>	<b>100,00%</b>

Fuente: Jugadores del Club Deportivo UTC.  
Elaborado por: Logroño Herrera Lorena

Figura 5

Los entrenadores utilizan procesos metodológicos



Fuente: Jugadores del Club Deportivo UTC.  
Elaborado por: Logroño Herrera Lorena

### Análisis

De los jugadores del Club UTC el 68,18% afirma que si utilizan procesos metodológicos, mientras que el 31,82% no utiliza

### Interpretación

La mayoría de jugadores afirman que los entrenadores utilizan procesos metodológicos, por cuanto los entrenadores que tienen formación profesional respecto a estos conocimientos y que trabajan con la Periodización Táctica SI utilizan procesos metodológicos en sus entrenamientos.

## 2.- ¿La planificación, ejecución y evaluación de sus prácticas deportivas lo realiza utilizando algún proceso de entrenamiento?

Tabla 5

### La planificación, ejecución y evaluación

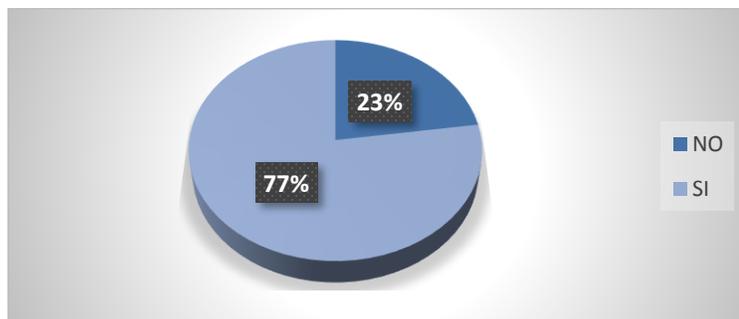
INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	17	77,28%
NO	5	22,72%
<b>TOTAL</b>	<b>22</b>	<b>100,00%</b>

Fuente: Jugadores del Club Deportivo UTC.

Elaborado por: Logroño Herrera Lorena

Figura 6

### La planificación, ejecución y evaluación



Fuente: Jugadores del Club Deportivo UTC.

Elaborado por: Logroño Herrera Lorena

## Análisis

Del total de la población encuestada 17 jugadores que corresponde al 77,28 % dicen SI planifica, ejecuta y evalúa, mientras que 5 jugadores que corresponde al 22,72% señala que NO.

## Interpretación

Por lo que se concluye que las personas que laboran en calidad de cuerpo técnico de Club deportivo UTC mantienen un trabajo de planificación, ejecución y evaluación aportando así de manera íntegra en el desarrollo y rendimiento del jugador.

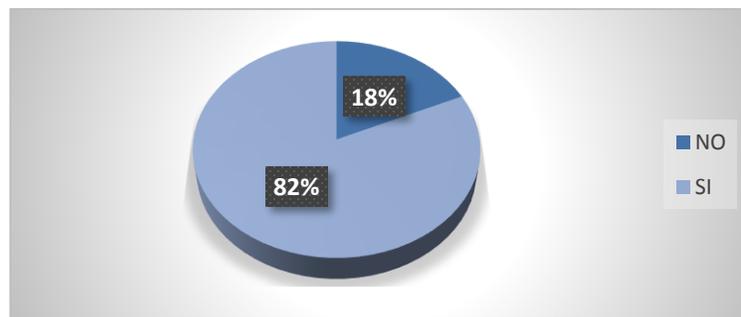
**3.- ¿Cree usted que con el manejo de un modelo de juego determinado se conseguirá subir de categoría?**

**Tabla 6**  
**Manejo de un modelo de juego**

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	18	81,82%
NO	4	18,18%
<b>TOTAL</b>	<b>22</b>	<b>100,00%</b>

Fuente: Jugadores del Club Deportivo UTC.  
Elaborado por: Logroño Herrera Lorena

**Figura 7**  
**Manejo de un modelo de juego**



Fuente: Jugadores del Club Deportivo UTC.  
Elaborado por: Logroño Herrera Lorena

### **Análisis**

En lo referente a la pregunta, 18 jugadores que representan al 81,82% manifiesta que con el manejo de un modelo determinado de juego SI se conseguirá subir de categoría, sin embargo 4 jugadores que representan al 18,18% se pronuncian por el NO.

### **Interpretación**

Por tal motivo se concluye que un modelo de juego bien constituido y aplicado será de gran aporte para ayudar al equipo a que ascienda de categoría y podremos darle glorias a la provincia.

4.- ¿Considera que la utilización del modelo de posesión y posición permitirá adoptar un adecuado comportamiento deportivo dentro del campo de juego?

Tabla 7

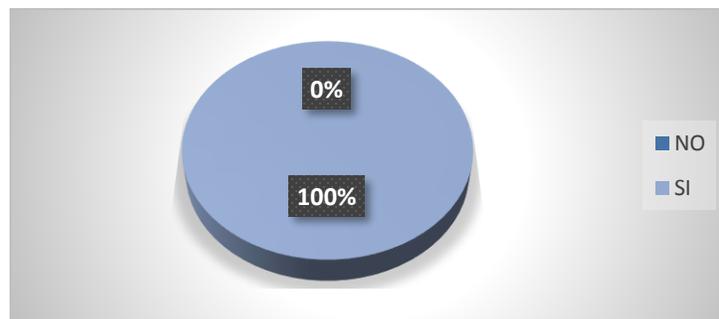
Utilización de un modelo de posesión y posición.

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	22	100,00%
NO	0	00,00%
<b>TOTAL</b>	22	100,00%

Fuente: Jugadores del Club Deportivo UTC.  
Elaborado por: Logroño Herrera Lorena

Figura 8

Utilización de un modelo de posesión y posición.



Fuente: Jugadores del Club Deportivo UTC.  
Elaborado por: Logroño Herrera Lorena

### Análisis

Con relación a la pregunta los 22 jugadores que representan al 100% de la población objeto de estudio indican que SI están de acuerdo en la utilización del modelo de posición y posesión.

### Interpretación

Por lo que se concluye que la adopción de un modelo de juego contribuye en un alto porcentaje a que el equipo tenga un mejor comportamiento durante el desarrollo del partido.

**5.- ¿Considera que la acción motriz contribuye al desarrollo de las habilidades físicas en el futbolista?**

**Tabla 8**

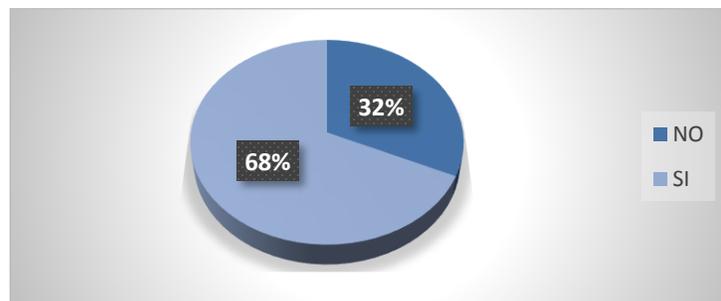
**La acción motriz contribuye al desarrollo de habilidades**

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	15	68,18%
NO	7	31,82%
<b>TOTAL</b>	<b>22</b>	<b>100,00%</b>

**Fuente:** Jugadores del Club Deportivo UTC.  
**Elaborado por:** Logroño Herrera Lorena

**Figura 9**

**La acción motriz contribuye al desarrollo de habilidades**



**Fuente:** Jugadores del Club Deportivo UTC.  
**Elaborado por:** Logroño Herrera Lorena

**Análisis**

Del total de la población objeto de estudio, 15 jugadores del Club UTC que representan al 68,18% manifiestan que SI, mientras que 7 jugadores que responden al 31,82% aducen que NO.

**Interpretación**

Por lo que se considera que alto porcentaje de jugadores del Club de la Universidad Técnica de Cotopaxi coinciden en que la acción motriz contribuye al desarrollo de las habilidades en los jugadores.

**6.- ¿La acción motriz aporta a mejorar los movimientos, habilidades técnicas en el futbolista?**

**Tabla 9**

**La acción motriz mejora los movimientos**

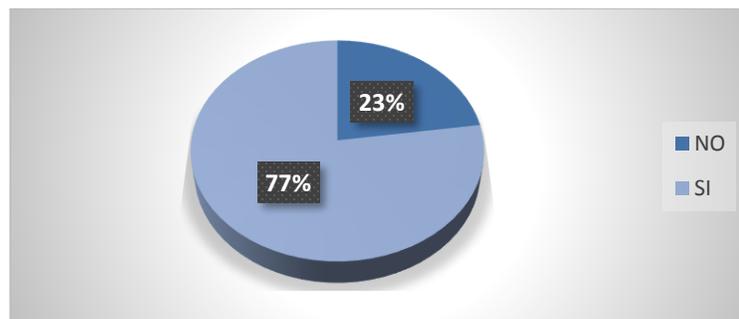
INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	17	77,28%
NO	5	22,72%
<b>TOTAL</b>	<b>22</b>	<b>100,00%</b>

**Fuente:** Jugadores del Club Deportivo UTC.

**Elaborado por:** Logroño Herrera Lorena

**Figura 10**

**La acción motriz mejora los movimientos**



**Fuente:** Jugadores del Club Deportivo UTC.

**Elaborado por:** Logroño Herrera Lorena

**Análisis**

De acuerdo a la población encuestada, 17 jugadores que representan el 77,28% responden que la acción motriz SI aporta a mejorar los movimientos, habilidades y técnicas, mientras que 5 jugadores que representan el 22,72% señala que NO.

**Interpretación**

Por tal motivo se deduce que una acción motriz abarca muchos factores los cuales complementan el desarrollo individual y colectivo de un futbolista.

**7.- ¿A su criterio cree que las potencialidades tanto físicas como mentales ayudan a mejorar el desempeño colectivo del equipo?**

**Tabla 10**

**Las potencialidades mejoran el desempeño colectivo.**

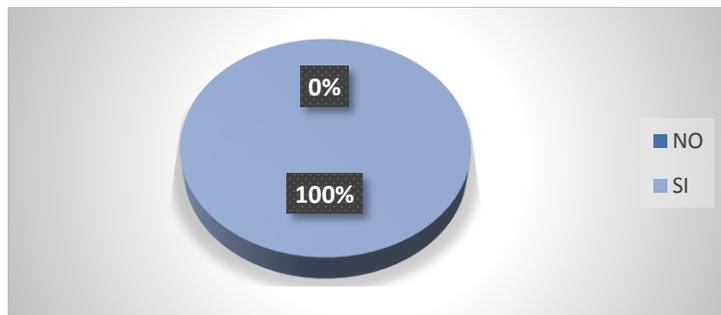
INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	22	100,00%
NO	0	00,00%
<b>TOTAL</b>	22	100,00%

**Fuente:** Jugadores del Club Deportivo UTC.

**Elaborado por:** Logroño Herrera Lorena

**Figura 11**

**Las potencialidades mejoran el desempeño colectivo.**



**Fuente:** Jugadores del Club Deportivo UTC.

**Elaborado por:** Logroño Herrera Lorena

**Análisis**

El total de la población encuestada 22 jugadores que representan el 100% responden que las potencialidades SI, ayudan a mejorar el desempeño colectivo del equipo.

**Interpretación**

Por lo que se concluye que el desarrollo de las habilidades individuales tanto físicas como mentales contribuye de manera primordial en el desarrollo del juego colectivo del equipo.

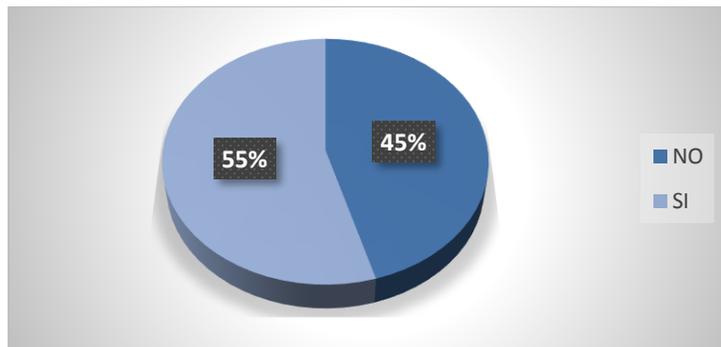
## 8.- ¿Usted considera que demuestra potencialidades tácticas y psicológicas en el campo de juego?

**Tabla 11**  
**Potencialidades tácticas y psicológicas**

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	12	54,54%
NO	10	45,45%
<b>TOTAL</b>	<b>22</b>	<b>100,00%</b>

Fuente: Jugadores del Club Deportivo UTC.  
Elaborado por: Logroño Herrera Lorena

**Figura 12**  
**Potencialidades tácticas y psicológicas**



Fuente: Jugadores del Club Deportivo UTC.  
Elaborado por: Logroño Herrera Lorena

### Análisis

Del total de la población encuestada, 12 jugadores que representan al 54,54% manifiestan que SI demuestran potencialidades tácticas y psicológicas en el campo de juego, mientras que 4 jugadores que representan al 45.45% se pronuncian por el NO.

### Interpretación

Por tal motivo se concluye que los jugadores del Club deportivo UTC en un dividido porcentual contestan a la interrogante planteada sobre las potencialidades tácticas y psicológicas.

## 9.- ¿Colaboraría usted para la elaboración de un documento sobre periodización táctica en el fútbol?

Tabla 12

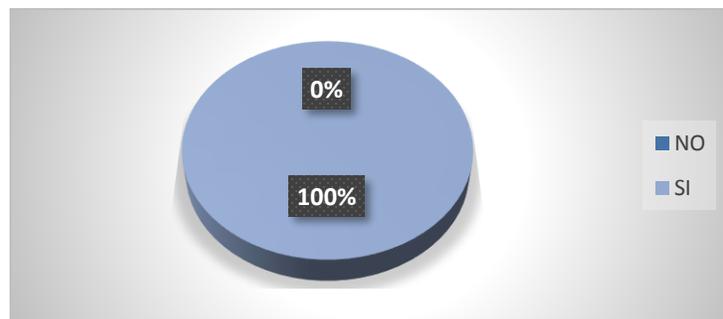
Colaboraría para la elaboración de un documento de periodización táctica

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	22	100,00%
NO	0	00,00%
<b>TOTAL</b>	22	100,00%

Fuente: Jugadores del Club Deportivo UTC.  
Elaborado por: Logroño Herrera Lorena

Figura 13

Colaboraría para la elaboración de un documento de periodización táctica



Fuente: Jugadores del Club Deportivo UTC.  
Elaborado por: Logroño Herrera Lorena

### Análisis

Del total de los encuestados 22 jugadores que representan el 100% manifiestan que SI les gustaría participar activamente en la realización de este documento.

### Interpretación

Por lo que se puede concluir que en su gran totalidad de encuestados apoyan el estar de acuerdo en participar activamente en la elaboración del documento sobre Periodización Táctica

**10.- ¿Cree usted factible la implementación de un modelo de planificación para el Club U.T.C?**

**Tabla 13**

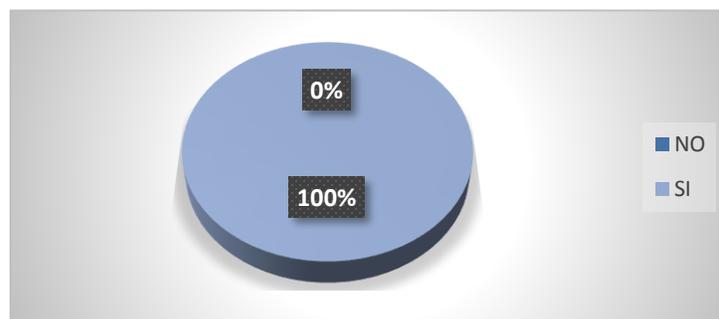
**Es factible la implementación de un modelo**

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	22	100,00%
NO	0	00,00%
<b>TOTAL</b>	<b>22</b>	<b>100,00%</b>

**Fuente:** Jugadores del Club Deportivo UTC.  
**Elaborado por:** Logroño Herrera Lorena

**Figura 14**

**Es factible la implementación de un modelo**



**Fuente:** Jugadores del Club Deportivo UTC.  
**Elaborado por:** Logroño Herrera Lorena

**Análisis**

El 100% de la población objeto de estudio manifiestan que SI es factible implementar un modelo de planificación para el Club Deportivo de la UTC.

**Interpretación**

Por lo que se deduce que los jugadores conscientes del trabajo que se realiza con la aplicación de Periodización Táctica muestran su predisposición de implementar el modelo apto para desarrollar su mejor juego.

## ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Encuesta aplicada a los entrenadores del Club UTC.

1.- ¿Usted en calidad de entrenador utiliza procesos metodológicos de entrenamiento en la Periodización Táctica?

Tabla 14

Utiliza procesos metodológicos en la Periodización Táctica

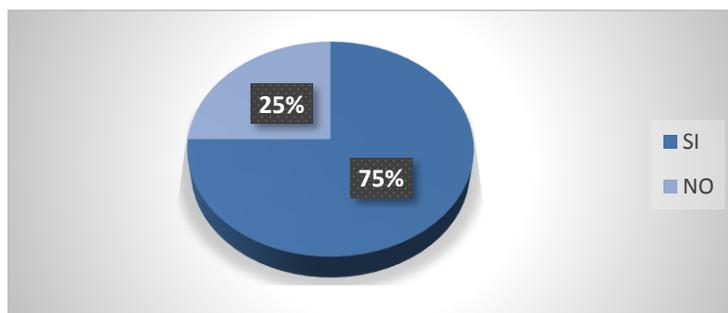
INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	3	75%
NO	1	25%
<b>TOTAL</b>	4	100%

Fuente: Entrenadores del Club Deportivo UTC.

Elaborado por: Logroño Herrera Lorena

Figura 15

Utiliza procesos metodológicos en la Periodización Táctica



Fuente: Entrenadores del Club Deportivo UTC.

Elaborado por: Logroño Herrera Lorena

### Análisis

Del total de la población objeto de estudio, 3 entrenadores del Club UTC que representan al 75% manifiestan que SI, mientras que 1 entrenador que responde al 25% aducen que NO.

### Interpretación

Por lo que se considera que en el equipo de la UTC los entrenadores que trabajan con la Periodización Táctica SI utilizan procesos metodológicos en sus entrenamientos.

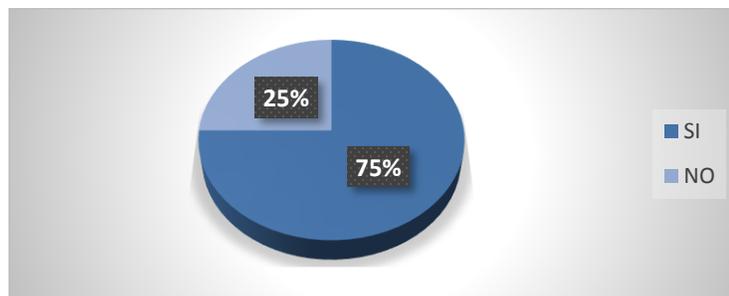
## 2.- ¿Utiliza algún proceso de entrenamiento que se base en la planificación, ejecución y evaluación?

Tabla 15  
Proceso de entrenamiento

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	3	75%
NO	1	25%
<b>TOTAL</b>	4	100%

Fuente: Entrenadores del Club Deportivo UTC.  
Elaborado por: Logroño Herrera Lorena

Figura 16  
Proceso de entrenamiento



Fuente: Entrenadores del Club Deportivo UTC.  
Elaborado por: Logroño Herrera Lorena

### Análisis

Del total de la población encuestada 3 entrenadores que corresponde al 75% aseguran SI utilizar un proceso metodológico de planificación, ejecución y evaluación, mientras que 1 entrenador que responde al 25% señala que NO.

### Interpretación

Por lo que se concluye que la mayoría de profesionales que laboran en calidad de entrenadores de Club deportivo UTC mantienen un trabajo de planificación, ejecución y evaluación aportando así de manera íntegra en el desarrollo y rendimiento del jugador.

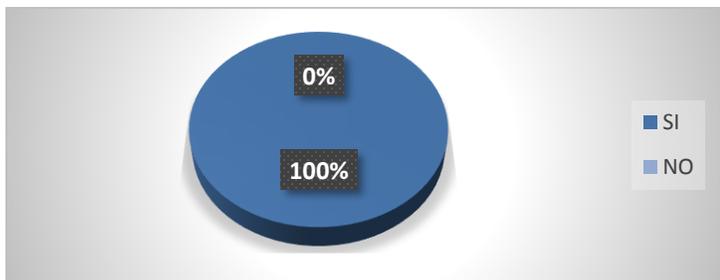
**3.- ¿Para lograr su objetivo de ascenso de categoría considera que el equipo debe adoptar un modelo de juego determinado?**

**Tabla 16**  
**Adoptar un modelo de juego**

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	4	100%
NO	0	0%
<b>TOTAL</b>	4	100%

Fuente: Entrenadores del Club Deportivo UTC.  
Elaborado por: Logroño Herrera Lorena

**Figura 17**  
**Adoptar un modelo de juego**



Fuente: Entrenadores del Club Deportivo UTC.  
Elaborado por: Logroño Herrera Lorena

### **Análisis**

En lo referente a la tercera pregunta, 4 entrenadores que representan que representan al 100% de la población objeto de estudio indican que SI, con el manejo de un modelo determinado de juego se cumplirá el objetivo y se conseguirá subir de categoría.

### **Interpretación**

Por tal motivo se concluye que un modelo de juego bien constituido y aplicado será un gran aporte para ayudar al equipo a que ascienda de categoría y se podrá darle glorias a la provincia.

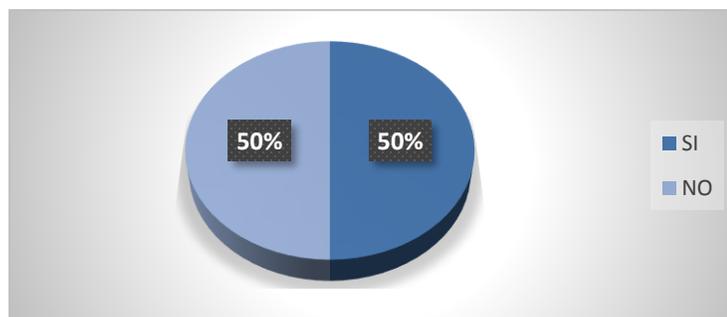
**4.- ¿Considera que la posesión y posición del equipo permitirá adoptar un adecuado comportamiento deportivo?**

**Tabla 17**  
**La posesión y posición del equipo.**

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	2	50%
NO	2	50%
<b>TOTAL</b>	<b>4</b>	<b>100%</b>

Fuente: Entrenadores del Club Deportivo UTC.  
Elaborado por: Logroño Herrera Lorena

**Figura 18**  
**La posesión y posición del equipo.**



Fuente: Entrenadores del Club Deportivo UTC.  
Elaborado por: Logroño Herrera Lorena

**Análisis**

Del total de la población encuestada, 2 entrenadores que representan al 50% manifiestan que la posesión y posición SI permitirá adoptar un adecuado comportamiento deportivo, mientras que 2 entrenadores que representan al 50% se pronuncian por el NO.

**Interpretación**

Por lo que se concluye que los entrenadores en criterios compartidos consideran que la posesión y posición contribuye a que el equipo tenga un mejor comportamiento durante el desarrollo del partido.

**5.- ¿Considera que el desarrollo del futbolista depende en gran parte de la acción motriz?**

**Tabla 18**

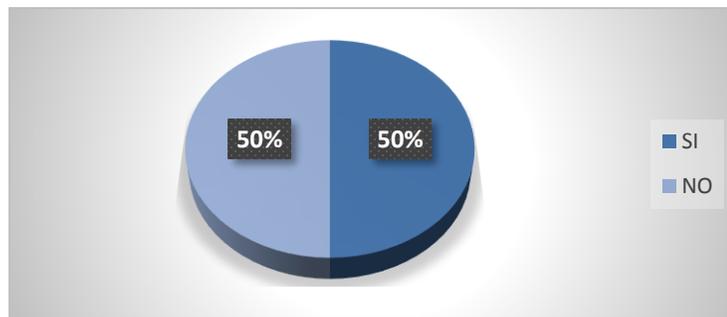
**El desarrollo del futbolista**

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	2	50%
NO	2	50%
<b>TOTAL</b>	<b>4</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Entrenadores del Club Deportivo UTC.  
**Elaborado por:** Logroño Herrera Lorena

**Figura 19**

**El desarrollo del futbolista**



**Fuente:** Entrenadores del Club Deportivo UTC.  
**Elaborado por:** Logroño Herrera Lorena

**Análisis**

Del total de la población objeto de estudio, 2 entrenadores del Club UTC que representan al 50% manifiestan que SI, mientras que 2 entrenadores que responden al 50% aducen que NO.

**Interpretación**

Por lo que se considera que los entrenadores del club en un porcentaje dividido consideran que la acción motriz contribuye al desarrollo de las habilidades en los jugadores.

**6.- ¿Usted como entrenador considera que la acción motriz aporta a mejorar los movimientos, habilidades y técnicas en el futbolista?**

**Tabla 19**

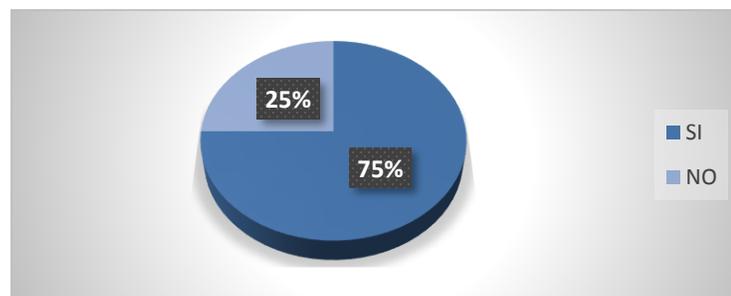
**La acción motriz mejora los movimientos**

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	3	75%
NO	1	25%
<b>TOTAL</b>	4	100%

Fuente: Entrenadores del Club Deportivo UTC.  
Elaborado por: Logroño Herrera Lorena

**Figura 20**

**La acción motriz mejora los movimientos**



Fuente: Entrenadores del Club Deportivo UTC.  
Elaborado por: Logroño Herrera Lorena

### **Análisis**

De acuerdo a la población encuestada, 3 entrenadores que representan el 75% responden que la acción motriz SI aporta a mejorar los movimientos, habilidades y técnicas, mientras que 1 jugadores que representan el 25% señala que NO.

### **Interpretación**

Por tal motivo se deduce que los entrenadores del Club Deportivo de la UTC consideran que una acción motriz abarca muchos factores los cuales complementan el desarrollo adecuado tanto en lo individual como en lo colectivo de un futbolista.

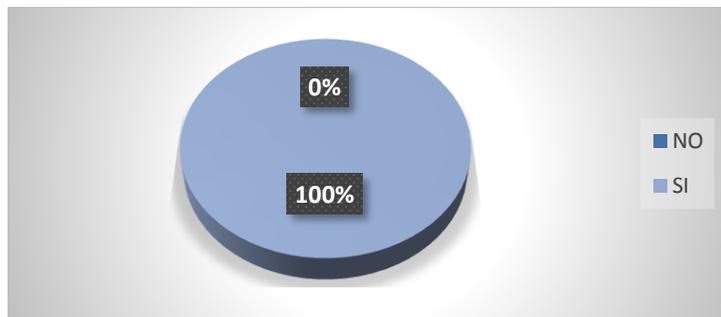
7.- ¿A su criterio considera que el desempeño colectivo de su equipo depende de las cualidades físicas y mentales individuales de los jugadores?

**Tabla 20**  
El desempeño colectivo del equipo.

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	4	100%
NO	0	0%
<b>TOTAL</b>	4	100%

Fuente: Entrenadores del Club Deportivo UTC.  
Elaborado por: Logroño Herrera Lorena

**Figura 21**  
El desempeño colectivo del equipo.



Fuente: Entrenadores del Club Deportivo UTC.  
Elaborado por: Logroño Herrera Lorena

### Análisis

El total de la población encuestada 4 entrenadores que representan el 100% responden que el rendimiento colectivo del equipo SI tiene que ver con sus habilidades individuales.

### Interpretación

Por lo que se concluye que el desarrollo de las habilidades individuales tanto físicas como mentales contribuye de manera primordial en el desarrollo del juego colectivo del equipo del club UTC.

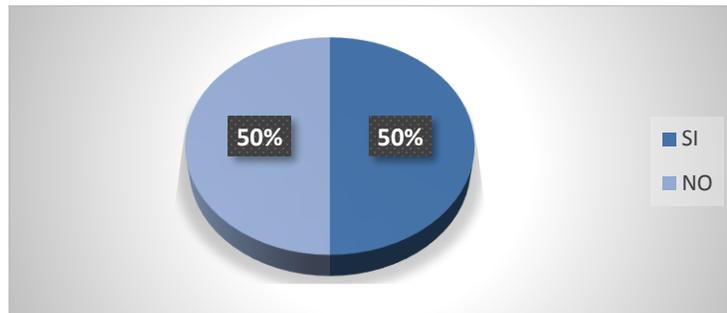
**8.- ¿Cree usted que con la implementación de la Periodización Táctica en el Club UTC los jugadores demostraran mejor actitud en la cancha?**

**Tabla 21**  
**Implementación de la Periodización Táctica**

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	2	50%
NO	2	50%
<b>TOTAL</b>	<b>4</b>	<b>100%</b>

Fuente: Entrenadores del Club Deportivo UTC.  
Elaborado por: Logroño Herrera Lorena

**Figura 22**  
**Implementación de la Periodización Táctica**



Fuente: Entrenadores del Club Deportivo UTC.  
Elaborado por: Logroño Herrera Lorena

### **Análisis**

Del total de la población encuestada, 2 entrenadores que representan al 50% manifiestan que la utilización de la Periodización Táctica en el entrenamiento SI mejora su actitud en la cancha, sin embargo 2 entrenadores que representan al 50% se pronunciaron por el NO.

### **Interpretación**

Por tal motivo se concluye que los entrenadores del Club deportivo UTC en un dividido porcentual hacen notar que la actitud de los jugadores no únicamente depende de la aplicación de un buen modelo si no que existen otros elementos que inciden en el comportamiento y actitud del jugador.

**9.- ¿En su calidad de entrenador colaboraría usted para la elaboración de un documento sobre periodización táctica en el fútbol?**

**Tabla 22**

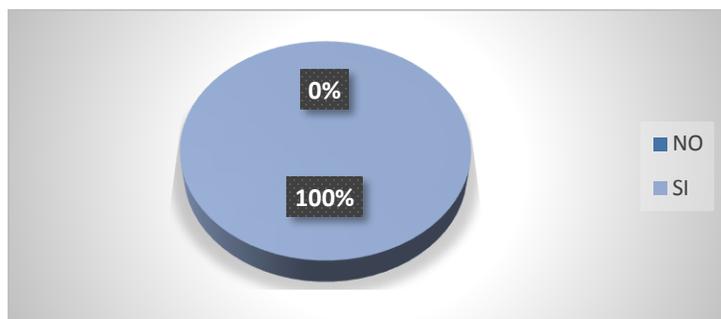
**Colaboraría para la elaboración de un documento de periodización táctica**

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	4	100%
NO	0	0%
<b>TOTAL</b>	4	100%

**Fuente:** Entrenadores del Club Deportivo UTC.  
**Elaborado por:** Logroño Herrera Lorena

**Figura 23**

**Colaboraría para la elaboración de un documento de periodización táctica**



**Fuente:** Entrenadores del Club Deportivo UTC.  
**Elaborado por:** Logroño Herrera Lorena

**Análisis**

Del total de los encuestados 4 entrenadores que representan el 100% manifiestan que SI les gustaría participar activamente.

**Interpretación**

Por lo que se puede concluir que en su totalidad los entrenadores apoyan el estar de acuerdo en participar activamente en la elaboración del documento sobre Periodización Táctica.

## 10.- ¿Considera factible la implementación de un modelo de planificación moderna para el Club U.T.C?

Tabla 23

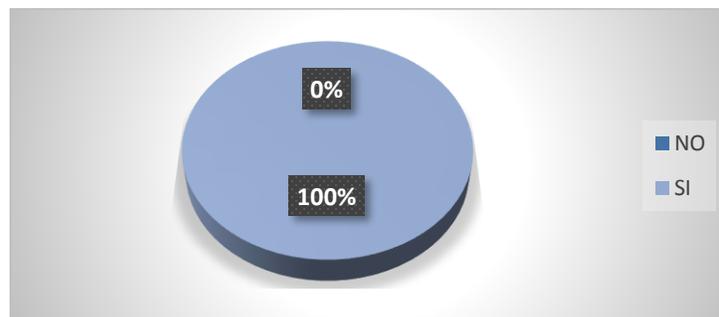
Es factible la implementación de un modelo de planificación

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	4	100%
NO	0	0%
<b>TOTAL</b>	4	100,00%

Fuente: Entrenadores del Club Deportivo UTC.  
Elaborado por: Logroño Herrera Lorena

Figura 24

Es factible la implementación de un modelo de planificación



Fuente: Entrenadores del Club Deportivo UTC.  
Elaborado por: Logroño Herrera Lorena

### Análisis

El 100% de la población objeto de estudio manifiestan que SI es factible la implementación de una planificación moderna para el Club Deportivo de la UTC.

### Interpretación

Por lo que se deduce que los entrenadores conscientes y conocedores de los beneficios de la Periodización Táctica muestran su predisposición para implementar un modelo de planificación moderna para el Club Deportivo de la UTC.

## VERIFICACIÓN DE LA HIPÓTESIS

En el presente trabajo de investigación se necesita saber si el modelo de la Periodización Táctica incide en el Rendimiento Deportivo del Club UTC. Para ello se utilizó el estadístico  $\chi^2$  chi-cuadrado cuyo estadístico determinado es:

$f_o$  = frecuencia de observación

$f_e$  = frecuencia esperadas

$$\chi^2 = \frac{(f_o - f_e)^2}{f_e}$$

### a) Planteamiento de hipótesis

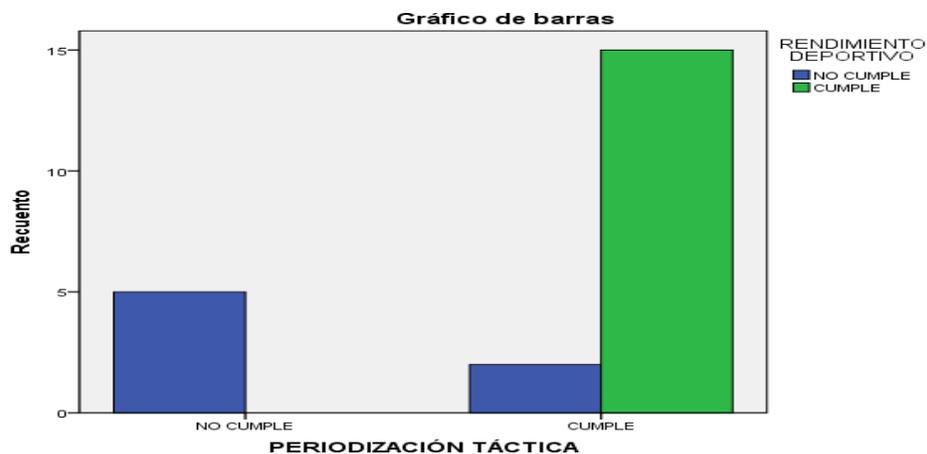
#### HIPÓTESIS NULA

**H<sub>0</sub>:** El modelo de la Periodización Táctica NO incide en el Rendimiento Deportivo del Club UTC.

#### HIPÓTESIS ALTERNATIVA

**H<sub>0</sub>:** El modelo de la Periodización Táctica SI incide en el Rendimiento Deportivo del Club UTC.

**Gráfico 25.-** Planteamiento de la hipótesis



**b) Nivel de significación  $\alpha=0,05$  de cometer Error tipo I**

Se elige un nivel de significancia del 5% esto implica que existe un nivel de confianza del 95 % por tanto para la aplicación de esta prueba de hipótesis con variables nominales se aplica el estadístico chi-cuadrado.

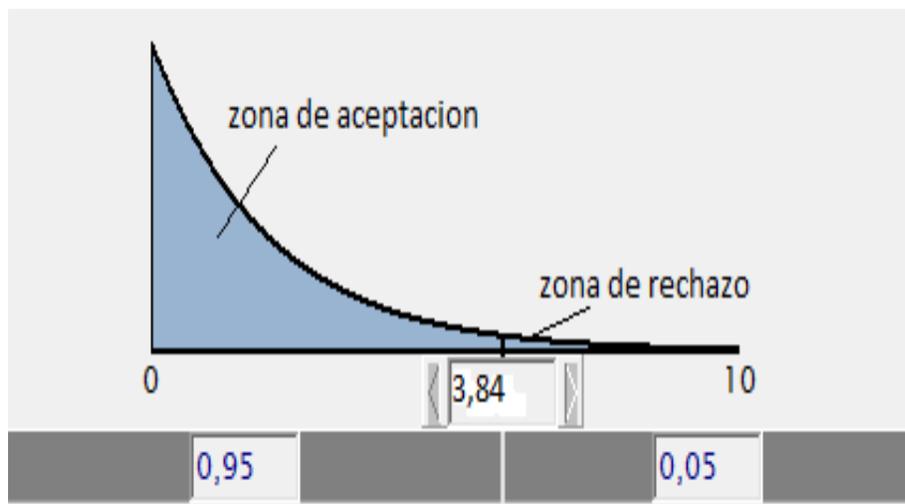
Es necesario indicar que tener un 5% de significancia es tener una probabilidad del 5% de cometer un error tipo I “rechazar la hipótesis alternativa siendo esta verdadera”. Como la probabilidad es del 0,05 es muy difícil de cometer este error tipo I, que es lo que tratamos de evitar en nuestro estudio.

$$gl = (nc-1) (nf-1)$$

$$gl = (2-1) (2-1)$$

$$gl = 1$$

**Gráfico 26.-** Aceptación de la hipótesis



### Tabla Chi-Cuadrado

Grados de libertad	Probabilidad											
	0,95	0,90	0,80	0,70	0,50	0,30	0,20	0,10	0,05	0,01	0,001	
1	0,004	0,02	0,06	0,15	0,46	1,07	1,64	2,71	3,84	6,84	10,83	
2	0,1	0,21	0,45	0,71	1,39	2,41	3,22	4,6	5,99	8,21	13,82	
3	0,35	0,58	1,01	1,42	2,37	3,66	4,64	6,25	7,82	11,34	16,27	
4	0,71	1,06	1,65	2,20	3,36	4,88	5,99	7,78	9,49	13,28	18,47	
5	1,14	1,61	2,34	3	4,35	6,06	7,23	9,24	11,07	15,09	20,52	
6	1,63	2,2	3,07	3,83	5,35	7,23	8,38	10,64	12,59	16,81	22,46	
7	2,17	2,83	3,82	4,67	6,35	8,38	9,8	12,02	14,07	18,48	24,32	
8	2,73	3,49	4,59	5,53	7,34	9,52	11,03	13,36	15,51	20,09	26,12	
9	3,32	4,17	5,38	6,39	8,34	10,66	12,24	14,68	16,92	21,67	27,88	
10	3,94	4,86	6,18	7,27	9,34	11,78	13,44	15,99	18,31	23,21	29,59	
			<b>No significativo</b>								<b>Significativo</b>	

**Tabla 24:** Chi-Cuadrado

**Fuente:** Jugadores del Club Deportivo UTC.

**Elaborado por:** Logroño Herrera Lorena del Rocío

b) Determinación del estadístico

Tabla25: de contingencia VARIABLE INDEPENDIENTE \* VARIABLE DEPENDIENTE

			RENDIMIENTO DEPORTIVO		Total
			NO CUMPLE	CUMPLE	
PERIODIZACIÓN TÁCTICA	NO CUMPLE	Recuento	5	0	5
		Frecuencia esperada	1,6	3,4	5,0
	CUMPLE	Recuento	2	15	17
		Frecuencia esperada	5,4	11,6	17,0
Total		Recuento	7	15	22
		Frecuencia esperada	7,0	15,0	22,0

Pruebas de chi-cuadrado

	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)	Sig. exacta (bilateral)	Sig. exacta (unilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	13,866 <sup>a</sup>	1	,000		
Corrección por continuidad	10,097	1	,001		
Razón de verosimilitudes	15,206	1	,000		
Estadístico exacto de Fisher				,001	,001
Asociación lineal por lineal	13,235	1	,000		
N de casos válidos	22				

- a. 2 casillas (50,0%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5. La frecuencia mínima esperada es 1,59.
- b. Calculado sólo para una tabla 2x2

**d) Decisión**

Como  $13,86 > 3,84$  zona de rechazo acepto la hipótesis alternativa y rechazo la hipótesis nula.

**e) Conclusión**

Al nivel de significancia del 5% hay evidencia para concluir que el modelo de la Periodización Táctica SI incide en el Rendimiento Deportivo del Club UTC.

## **CAPITULO V**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **CONCLUSIONES.-**

- La Periodización Táctica es un modelo que usa el propio “juego” como entrenamiento, rechazando así los ejercicios analíticos y descontextualizados de las metodologías tradicionales. La utilización de adecuados procesos metodológicos en el entrenamiento, permitirán conocer la importancia y aplicación de la Periodización Táctica en el Club Deportivo Universidad Técnica de Cotopaxi.
- El Rendimiento Deportivo supone la posibilidad de alcanzar el máximo potencial en el desarrollo de las diferentes capacidades durante la competencia. Para ello el deportista deberá empoderarse de un proceso continuo, sistemático y científico, permitiéndole alcanzar el objetivo común entre los protagonistas del Club UTC en el desarrollo del fútbol.
- Los Entrenadores consideran factible el diseño de una Guía de Ejercicios aplicado a la Periodización Táctica, en el Rendimiento Deportivo del Club Universidad Técnica de Cotopaxi, como una alternativa real que todo entrenador y preparador físico, podría contemplar a la hora de hacer la planificación del equipo de fútbol

## RECOMENDACIONES

- Motivar a entrenadores, preparadores físicos y orientadores a que utilicen y apliquen adecuados procesos metodológicos de entrenamiento y modelos de planificación basados en la Periodización Táctica, puesto que la tecnología y los adelantos científicos nos someten a constantes cambios y por ende disfrutar de un verdadero espectáculo deportivo.
- Se recomienda tener en cuenta que el rendimiento es inseparable a la capacidad de realizar una acción motriz por tanto es importante y necesario trabajar con ella desde las categorías formativas para que el futbolista llegue dotado de cualidades físicas, conductuales y motoras optimas, para un desenvolvimiento efectivo en el campo de juego.
- Elaborar, planificar y aplicar de manera adecuada y oportuna las sesiones de trabajo con métodos y sistemas modernos basados en la Periodización Táctica y el Rendimiento Deportivo, ponerlo al servicio del fútbol barrial, profesional y del Club Universidad Técnica de Cotopaxi en su afán de ascenso a la categoría “B” del fútbol Ecuatoriano.

## **CAPITULO VI**

### **PROPUESTA**

#### **6. 1.- Datos Informativos.-**

##### **6.1.1.- Título:**

GUÍA DE EJERCICIOS APLICADO A LA PERIODIZACIÓN TÁCTICA, EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DEL CLUB UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI.

**Institución Ejecutora:** Club “Universidad Técnica de Cotopaxi”

##### **Ubicación:**

Lugar: Universidad Técnica de Cotopaxi

Provincia: Cotopaxi

Cantón: Latacunga

##### **Beneficiarios:**

**Directos:** Jugadores y Entrenadores del Club UTC.

**Indirectos:** Club Universidad Técnica de Cotopaxi.

**Duración del Proyecto:** Inicio enero 2017, finalización Octubre 2017

**Equipo técnico responsable:** Licenciada. Logroño Herrera Lorena

**Costo:** USD 1.340

## **6.2. Antecedentes de la Propuesta**

El Fútbol, a lo largo del tiempo, como muchos otros fenómenos creados por el hombre, ha acompañado a los diferentes paradigmas de pensamiento manifestadas por las respectivas épocas. Este camino fue y es motivado por diferentes aspectos que interaccionan, sin embargo, parte de un presupuesto, la búsqueda de evolución del juego.

Con el importante y deseable desarrollo del juego los inventores empezaron a intentar comprender como lo podrían mejorar. Dándose cuenta, que el fútbol era un juego fundamentalmente técnico, intentaron evolucionar al jugador técnicamente, intentando que esas mejorías implicasen mejores desempeños tanto individuales como colectivos.

La forma como lo realizaron reflejaba el paradigma científico vigente en aquella altura, esto es, el pensamiento mecanicista. Se enseñaba y se entrenaba de forma separada las diferentes habilidades y, después de que las dominaran, se jugaba.

Más tarde, con la intención de una continua evolución, se comprendió que el Fútbol no era un juego solamente técnico, también era táctico y físico. A partir de este nuevo entendimiento del juego, el proceso evolutivo, del juego y del entrenamiento, paso a evidenciar estas tres dimensiones.

Sin embargo, la operacionalización continuaba manifestándose de una forma mecanicista, la separación entre el físico, el técnico y el táctico era indiscutible. Esta realidad fue perdurando y solidificando la asociación del Fútbol a algunas ciencias como la fisiología, la biología, la biomecánica, entre otras, cuyo paradigma mecanicista estaba bien patente.

En lo referente a la Periodización Táctica es considerada una metodología de entrenamiento cuya preocupación máxima es el “juego” que un equipo pretende producir en la competición.

El modelo de juego se asume como guía de todo el proceso, produciéndose una modelación a través de los principios y sub principios del juego que lo forman, alcanzando una adaptación específica y de calidad al respetar los Principios Metodológicos que lo sustentan.

### **6.3. Justificación**

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 y una muestra fehaciente es la del profesor José Mourinho y sus victorias por lo que por algunas ocasiones ha sido considerado como el mejor entrenador del mundo.

Estas estadísticas dan clara muestra de la efectividad de la Periodización Táctica; es por este motivo que obliga a los entrenadores de fútbol a buscar las innovaciones, actualizaciones y el mejor camino para desarrollar y obtener mejores resultados en entrenamiento y el rendimiento deportivo de talentos propios, que sean competitivos de nuestro medio y fuera del país.

En nuestro país ya se empieza hablar de este modelo y con mayor razón empiezan a difundirlo y aplicarlo para no quedarse paralizados y con los antiguos y típicos modelos de siempre; se busca mejorar, romper paradigmas, cambiar la forma de pensar y de actuar en el futbolista, transformar y avanzar hacia un punto de partida hacia una nueva y diferente forma de comprender el verdadero proceso de entrenamiento.

## **6.4. Objetivos**

### **Objetivo General**

Diseñar una guía de ejercicios adecuados para el club Deportivo Universidad Técnica de Cotopaxi a través de una correcta aplicación de la Periodización Táctica en el entrenamiento para conseguir el ascenso a la primera categoría serie “B” del Fútbol Ecuatoriano.

### **Objetivo Específico**

- Socializar de manera adecuada la planificación sobre periodización táctica para ponerla en práctica.
- Motivar a los entrenadores a contar diariamente con sesiones de entrenamiento basados en la periodización táctica.
- Evaluar de forma permanente los ejercicios propuestos en la guía para que lo utilicen de acuerdo a las necesidades del equipo.

## **6.5. Análisis de factibilidad**

De la investigación realizada, se desprende que en los últimos años los equipos de Fútbol de la Asociación de Fútbol no Amateur de Cotopaxi ha realizado deplorables actuaciones en campeonatos nacionales, además el trabajo improvisado no ha permitido sumar con jugadores propios para los equipos profesionales de nuestra provincia, lo que trae como consecuencia que los equipos obligadamente tengan que contar con gente foránea que se constituirá en la base del equipo.

La planificación, la motivación, la falta de escenarios deportivos, el apoyo a las escuelas formativas, la falta de entrenadores titulados, entre otros son los

factores de mayor relevancia que no han permitido el desarrollo del fútbol cotopaxense en su verdadera dimensión.

La periodización Táctica aportara no solo con el equipo de primera sino desde las categorías formativas para que el trabajo que se plantee en el equipo de la UTC sea productivo y así cumplir con los objetivos deseados.

## **6.6. Fundamentación**

La Periodización Táctica es una metodología nueva para el entrenamiento del fútbol, creada alrededor ya de hace unos 30 años en Portugal en el Club Oporto; su Autor y considerado como el Padre de la Periodización Víctor Frade, cuestiono 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.

La periodización induce a los entrenadores que buscan crecer, a convertirse en una especie de científicos en constante evolución buscando métodos, revistas, tesis, documentos e información para conseguir la mayor calidad en los entrenamientos y en la preparación de los futbolistas.

El camino que se marca cada uno tiene varias vías, destino desconocido y áreas de servicio cada pocos kilómetros. Y como siempre, en esas paradas y en esa ruta hay caminos mejores, peores, paradas de más calidad y de menos, pero siempre, diferentes.

**GUÍA DE EJERCICIOS APLICADO A LA PERIODIZACIÓN TÁCTICA, EN  
EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DEL CLUB UNIVERSIDAD TÉCNICA DE  
COTOPAXI**



**AUTORA: Lcda. Lorena del Rocío Logroño Herrera**

**Ambato-Ecuador**

**2017**

## **INTRODUCCIÓN**

La Periodización Táctica es una metodología de entrenamiento cuya preocupación máxima es el juego 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 y Sub principios del Juego que lo forman, consiguiendo alcanzar una adaptación específica y de calidad al respetar los principios metodológicos que lo sustentan.

### **EL MODELO DE JUEGO**

El modelo de juego puede ser considerado como el conjunto de comportamientos idealizados por el entrenador, y llevados a cabo por el equipo 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. El modelo de juego de cada equipo será único, inacabado, irrepitible y en constante evolución.

Para entender cómo se adquiere un modelo de juego, se tiene que entender que, para facilitar el análisis del juego del fútbol, algunos pensadores de este deporte proporcionan una buena idea, dividirán al juego en momentos.

Estos momentos son cuatro:

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

## **PRINCIPIOS QUE RIGEN LA PERIODIZACIÓN TÁCTICA**

### **Principio de Especificidad:**

Exige la contextualización de todos y cada uno de los ejercicios que tendrán que estar en supeditados al Modelo de Juego, emplea los ejercicios que procuren la organización del equipo y tendrán que simular aspectos de la competición.

### **Principio de Alternancia Horizontal:**

Este es el principio encargado de regular la relación existente entre esfuerzo y recuperación. Tiene como objetivo inducir adaptaciones en diferentes escalas y sus respectivas interacciones, a través de una lógica de funcionamiento con el fin de llevar a cabo los patrones de juego específico previstos.

### **Principio de las Propensiones:**

En lo referente a este principio se puede concluir que, sólo el movimiento intencional es educativo, expresando que ese hábito que se pretende crear en el jugador, a través de la repetición sistemática, debe ser intencional y contextualizado al Modelo de Juego pretendido.

### **Repetición Sistemática.-**

La Repetición Sistemática de mecanismos no mecánicos, o sea, a través de la vivencia de contextos abiertos, determinísticos sino probabilísticos. Del cual se extraerá que el fútbol no es un deporte en el que los acontecimientos tengan un orden lineal, sino no-lineal, el cual marca la imprevisibilidad de los acontecimientos debido a la cantidad de interacciones que en el acontecen, entre jugadores, entre sectores, entre equipos, es por eso que el proceso de entrenamiento incidirá en la vivencia de contextos abiertos.

## MORFOCICLO

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

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 (<sup>1</sup>Morfología: Tratado de las formas que la materia puede tomar) o sea, se desea que tome forma el propio 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 se quiere modelar el equipo de cierta forma.



# CLUB UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

## PERIODIZACIÓN TÁCTICA

<b>DEPORTE:</b>	FÚTBOL	<b>D. Técnico:</b>	XAVIER PAZMIÑO
<b>TEMÁTICA:</b>	MORFOCICLO 1	<b>Categoría:</b>	SEGUNDA
<b>FECHA:</b>	LUNES 03 - 04 - 2017 al SABADO 08 - 04- 2017	<b>Lugar/ Vol.:</b>	ESTADIO SALACHE UTC 560 min
<b>ENTRENADORA:</b>	LORENA LOGROÑO HERRERA		

MORFOCICLO PATRON FÚTBOL		DOMINGO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	TOTAL
		DESCANSO	RECUPERACIÓN	POTENCIA	RESISTENCIA	VELOCIDAD	COORDINACIÓN	PARTIDO COMPRB	
TÉCNICA	Primer toque		10	10	10	10	10	90	50
	Fundamentos		15	15	15	15	15		75
	<b>SUB TOTAL</b>		25	25	25	25	25		125
PREPARACIÓN FÍSICA	Mano a mano			10		10			20
	Ataque perfecto				10				10
	Defensa perfecta				10				10
	Definición			10		10			20
	Juego		20				20		40
	<b>SUB TOTAL</b>		20	20	20	20	20		100
TÁCTICA	Mano a mano				10				10
	Ataque perfecto		10	10		10	10		40
	Defensa perfecta		10	10		10	10		40
	Definición				10				10
	Juego		25	25	25	25		100	
	Estrategia						25	25	
	<b>SUB TOTAL</b>		45	45	45	45	45	225	
	CALENTAMIENTO							20	
560	<b>TOTAL</b>		90	90	90	90	90	110	560



# CLUB UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

## PERIODIZACIÓN TÁCTICA

DEPORTE:	FÚTBOL	D. Técnico:	XAVIER PAZMIÑO
TEMÁTICA:	ORGANIZACIÓN OFENSIVA (RECUEPRACIÓN)	Categoría:	SEGUNDA
FECHA:	LUNES 03 – 04 – 2017	Lugar/ Vol.:	ESTADIO SALACHE UTC 90m
ENTRENADORA:	LORENA LOGROÑO HERRERA		

**DIA 1**

**EJERCICIO 1 (25min)**

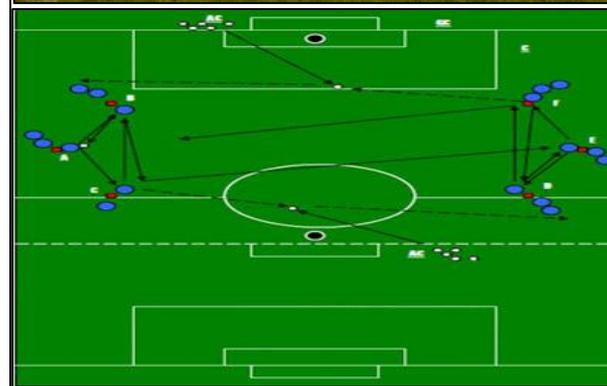
**OBJETIVO**

**PROCEDIMIENTO**

**IMAGEN**

Mejorar la:  
- Calidad en el primer toque, calidad en pases cortos y largos (interior del pie y empeine)

- Toque de balón dos toques (10 min)
- Jugador A le pasa el balón al jugador B
  - Jugador B le pasa el balón (1 toque) para atrás al jugador A
  - Jugador A le pasas el balón al jugador C
  - Jugador C le pasa el balón al jugador B
- B le devuelve el balón a C y C juega una balón largo al jugador E, que comienza haciendo lo mismo con el jugador D y F.
- Después de haber jugado el balón largo, el jugador C recibe el balón del entrenador para terminar la jugada (1 toque) con su pierna izquierda
- Enseguida después de rematar, el jugador C corre en velocidad a la estación donde está el jugador D.
- Jugador B toma el lugar de jugado A y A toma el lugar de jugador C.
- Después de 12 minutos, el mismo ejercicio fue hecho con los jugadores finalizando con su pierna derecha.



## EJERCICIO 2 (8 min + 2 rec + 8 min + 2 rec) (20 min)

	PROCEDIMIENTO	IMAGEN
	<p>- Grupos se dividieron en 2 (Grupo A y grupo B)</p> <p><b>Grupo A</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 4 defensas y 1 mediocampista defensivo VS 4 mediocampistas y 2 Atacantes.</li><li>- El ejercicio comienza con un pase del entrenador a uno de los mediocampistas. Después de los primeros 10 minutos el entrenador asistente comienza el ejercicio un balón en el aire para uno de los delanteros.</li><li>- El entrenador puso mucho énfasis en los roles y responsabilidades de los cuatro defensas y el mediocampista defensivo.</li><li>-El equipo blanco trató de marcar mientras que el azul intentó defenderlo. Si el azul ganaba el balón, atacaban dos porterías pequeñas en los costados.</li><li>- Cuando el entrenador paraba el ejercicio, se aseguraba que cada defensa y mediocampista entendía que tenían que hacer.</li></ul> <p><b>Grupo B</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 3 mediocampistas y 3 atacantes VS 1 Portero</li><li>- El ejercicio comienza con un pase del entrenador a uno de los mediocampistas</li><li>- Se les estimula a los jugadores a jugar rápido y con calidad.</li><li>- El entrenador le pedía velocidad en todas las jugadas y mucha movilidad a cada jugador. También le pedía a los jugadores muchas y buenas líneas de pase.</li></ul>	 <p>The top image is a photograph of a soccer field during an exercise. A coach in a white shirt and blue pants is on the left, observing the players. The field is green with white markings. The bottom image is a tactical diagram of a soccer field. It shows two halves of the field, each with a goal. The diagram is divided into two groups: 'Grupo A' on the top half and 'Grupo B' on the bottom half. Group A consists of 4 blue circles (defenders) and 1 white circle (defensive midfielder) near the goal. Group B consists of 4 white circles (midfielders) and 2 blue circles (attackers) near the goal. Arrows indicate the flow of the exercise, starting from the center of the field towards the goals.</p>

**EJERCICIO 3 (10 min + 2 rec + 10 min + 3 rec + 20 Fútbol Aplicado) (45 min)**

	PROCEDIMIENTO	IMAGEN
	<p>-ROJO: 1 portero, 4 defensas, 1 mediocampista defensivo, 2 mediocampistas centrales y 1 atacante VS -NARANJA: 1 portero, 3 defensas, 4 mediocampistas y 2 atacantes</p> <p>- Ejercicio libre de toques.</p> <p>-El entrenador puso mucho énfasis a los roles y responsabilidades de los cuatro defensas, el mediocampista defensivo y los 2 mediocampistas centrales del equipo azul.</p> <p>- El cuerpo técnico trabajó en la Organización Defensiva y Organización transición ofensiva.</p> <p>- Cuando se paraba el ejercicio el entrenador se aseguraba que todos los jugadores del equipo azul entendieran que estaban haciendo.</p> <p><b>Fútbol aplicado</b> (15 min)</p> <p><b>Vuelta a la calma:</b> (10 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Abdominales</li> <li>- Dorso lumbar.</li> <li>- Estiramientos estáticos.</li> </ul>	



# CLUB UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

## PERIODIZACIÓN TÁCTICA

DEPORTE:	FÚTBOL	D. Técnico:	XAVIER PAZMIÑO
TEMÁTICA:	ORGANIZACIÓN OFENSIVA (POTENCIA)	Categoría:	SEGUNDA
FECHA:	MARTES 04 – 04 – 2017	Lugar/ Vol.:	ESTADIO SALACHE UTC 90 m
ENTRENADORA:	LORENA LOGROÑO HERRERA		

DÍA 2	EJERCICIO 1 (10 Calentamiento + 12 min + 3 est) (25 min)	
OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	IMAGEN
Mejorar la potencia específica, trabajo de los tres defensas (presión y cobertura) y calidad en los pases.	<p><b>Calentamiento:</b> (10 min)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Los grupos se dividieron en 3 equipos de 6 jugadores.</li><li>- 9 jugadores se ubicaban dentro de un cuadrado A (3 Naranjas, 3 rojos y 3 azules)</li><li>- 9 jugadores se ubicaban dentro de un cuadrado B (3 Naranjas, 3 rojos y 3 azules)</li><li>- 1 balón por jugador. Conducir el balón usando todas las partes de su pie realizando (fintas, cambios de ritmo, cambios de dirección etc...)</li><li>- El ejercicio fue alternado con estiramientos dinámicos y estáticos.</li></ul> <p><b>Ejercicio N.1: (12 minutos + 2 minutos de estiramientos estáticos)</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- En una superficie de 20 X 20 , Naranjas y rojos juegan contra los Azules un juego de posesión (límite de 2 toques)</li><li>- El juego es jugado en el cuadrado A y B</li><li>- Cada vez que el entrenador daba una señal, los azules del cuadrado debían cambiar en velocidad con los azules del cuadrado B.</li><li>- Cada minuto el entrenador cambiaba los jugadores en el medio.</li></ul>	

## EJERCICIO 2 (20 min)

	PROCEDIMIENTO	IMAGEN
	<p>- Entrenamiento en circuito para fuerza específica (20 minutos)</p> <p>- <b>Organización:</b> Los jugadores se mantenían en los mismos grupos (6 naranjas, 6 azules y 6 rojos)</p> <p>Naranjas: El primer jugador del grupo pasa el balón al entrenador. Después hace Skipping por arriba de los obstáculos y hace 4 saltos (adelante, atrás, izquierda y derecha). Recibe un balón del entrenador y finaliza a un toque. Hace un esprint al cono número 1 y trota al grupo rojo.</p> <p>- Rojo: El primer jugador del grupo le pasa el balón al entrenador. Hace skipping y corre de costado por los bastones. Recibe el balón, en el aire, del entrenador y salta a cabecear el balón en las porterías pequeñas de la portería. Corre en velocidad enseguida, al cono número 2 y trota al grupo blanco.</p> <p>- Blanco: El primer jugador del grupo pasa el balón al entrenador. Hace un esprint al segundo cono, vuelve al primero, hace otro esprint al tercero, y va de costado alrededor de los obstáculos. Luego recibe un balón en el aire del entrenador y lo finaliza (cabeza o volea). Enseguida corre en velocidad al cono 3 y va trotando al grupo amarillo.</p>	 <p>The image block contains two visual elements. The top element is a photograph showing a group of soccer players on a green field during a training session. They are wearing different colored jerseys (orange, blue, red) and are positioned around several yellow cones. The background shows a clear sky and some buildings. The bottom element is a tactical diagram of a soccer field. It uses various colored dots (red, yellow, blue, white) to represent players and cones, and arrows to indicate movement paths. The diagram shows a central area with several cones and players, and arrows pointing towards the goals and other parts of the field, corresponding to the descriptions in the procedure column.</p>

EJERCICIO 3 (10 min)		EJERCICIO 4 (10 min)	
	PROCEDIMIENTO	IMAGEN	
	<p><b>Ejercicio N. 3</b></p> <p><b>Defensivamente:</b> Trabajar el primer y segundo defensa (presión y cobertura)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- En un espacio de 15 X 20.</li> <li>- 2 VS 2 con mini-porterías de cada lado más dos apoyos fuera.</li> <li>- Los jugadores adentro pueden jugar de forma ilimitada de toques y apoyos juegan 1 toque.</li> <li>- 1 minuto y 30 segundos X 6 repeticiones (1 min de recuperación entre cada una)</li> <li>- Siempre se cambian los apoyos entre cada serie.</li> </ul> <p><b>Ofensivamente:</b> Calidad de pases, movilidad, improvisación, penetración, apoyo y velocidad de ejecución. Físico: Fuerza específica.</p> <p><b>Ejercicio N. 4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Progresión del ejercicio número 3</li> <li>- 3 VS 3</li> <li>- Los jugadores tienen toques ilimitados.</li> <li>- 2 minutos y 30 segundos X 3 (1 min de recuperación entre cada uno)</li> </ul>	 	

## EJERCICIO 5 (25 min)

### PROCEDIMIENTO

#### Ejercicio N. 5: (25 minutos)

Organización Ofensiva y Organización Transición defensiva

- 10 VS 9
- Naranjas juegan con 1 portero, 4 defensas, 2 mediocampistas y 3 delanteros
- Rojos juegan con 1 portero, 2 defensas, 3 mediocampistas y 3 delanteros
- Solo los alas o extremos que son laterales atacando se les permite entrar en Zona A o B.
- El equipo que defiende no se le permite entrar en dichas zonas.
- El entrenador exigía velocidad, ejecución, movilidad, a los mediocampistas que busquen amplitud con muchas diagonales.

- **Progresión:** El entrenador se mantenía con un balón en sus manos. Los jugadores jugaban normalmente, con los mismos principios del ejercicio Número 5. Cada vez que el entrenador jugaba un balón a un equipo, todos tenían que reaccionar al nuevo balón que era jugado por el entrenador.

#### Vuelta a la Calma: (10 min)

- Abdominales
- Dorso lumbares
- Estiramientos Estáticos
- Volumen total de entrenamiento: 1Hora 40´

### IMAGEN





# CLUB UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

## PERIODIZACIÓN TÁCTICA

DEPORTE:	FÚTBOL	D. Técnico:	XAVIER PAZMIÑO
TEMÁTICA:	ORGANIZACIÓN OFENSIVA (RESISTENCIA)	Categoría:	SEGUNDA
FECHA:	MIÉRCOLES 05 – 04 – 2017	Lugar/ Vol.:	ESTADIO SALACHE UTC 110m
ENTRENADORA:	LORENA LOGROÑO HERRERA		

DIA 3	EJERCICIO 1 (25 min)	
OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	IMAGEN
<p>- Mejorar la Organización Ofensiva + Organización transición defensiva</p>	<p><b>Calentamiento:</b> (10 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Grupos de 6 jugadores en cada rombo o diamante</li> <li>- El entrenador empezó primero con estiramientos estáticos y luego dinámicos con los jugadores.</li> </ul> <p><b>Ejercicio N. 1:</b> (13minuto + 2 minutos de estiramientos estáticos entre series)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Los jugadores trabajaron la calidad en los pases.</li> <li>- El entrenador les pedía que jugarán a un toque.</li> <li>- Jugador A le pasa el balón a Jugador B</li> <li>- Jugador B le devuelve a Jugador A</li> <li>- Jugador A le pasa el balón a Jugador C y C le devuelve el balón a B</li> <li>- Jugador B le pasa nuevamente al Jugador C</li> <li>- Jugador C le pasa a D, y D corre con el balón al grupo A</li> <li>- Rotaciones (después de pasar el balón):</li> <li>- A toma el lugar de C</li> <li>- C va a B</li> <li>- B va a D y D corre con el balón a A</li> </ul>	

## EJERCICIO 2 (20 min )

	PROCEDIMIENTO	IMAGEN
	<p><b>Ejercicio N. 2: (20 minutos)</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- El equipo se dividió en 2 grupos</li><li>- Grupo A:<ul style="list-style-type: none"><li>- Organización Ofensiva + Organización transición defensiva</li><li>- En los primeros 7 minutos, a los rojos se les permitió hacer defensa pasiva. Después se les permitió defender normalmente</li><li>- Si los verdes ganaban el balón se la tenían que pasar al entrenador o el entrenador asistente. (2 apoyos)</li><li>- El entrenador trabajó la Organización Ofensiva</li><li>- Le pedía a sus jugadores movilidad, velocidad de ejecución, buenas líneas de pase, apoyos de los jugadores sin balón y paciencia</li></ul></li><li>- Grupo B:<ul style="list-style-type: none"><li>- Con un grupo de 6 jugadores, uno de los entrenadores asistentes trabajo centros viniendo los mismos de las zonas A, B, C y D</li><li>- El mediocampista que hacía dicho centro debía tocar el balón una vez antes de enviarlo (2 toques)</li><li>- El atacante debía culminar la jugada a 1 toque y si los defensas ganaban el balón, tenían que jugar con el entrenador asistente o despejarlo.</li></ul></li></ul>	

### EJERCICIO 3 (25 min )

	PROCEDIMIENTO	IMAGEN
	<p><b>Ejercicio N.3:</b> (10 minutos x 2 + 2 min de estiramientos estáticos entre cada serie)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Organización Ofensiva</li><li>- 8 verdes VS 9 blancos + 2 comodines</li><li>- verdes contra Blancos libre de toques.</li><li>- verdes intentaban llegar a Zona B y Blancos a Zona A</li><li>- La única forma de llegar a dicha zona es hacerle un pase a uno de los dos comodines</li><li>- Los dos comodines representan a los dos medio - centros haciendo desmarques para crear oportunidades de anotar.</li></ul> <p><b>Progresión:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- A los comodines no se les dejaba marcar</li><li>- Ahora se buscaba que anotarán los tres de arriba (extremos o delantero)</li><li>- El entrenador le pedía siempre a los jugadores que jugarán rápido y presenten calidad en los últimos pases</li><li>- El entrenador pitaba los fuera de juego cuando sucedían.</li></ul>	

## EJERCICIO 4 (20 min)

### PROCEDIMIENTO

#### **Ejercicio N. 4:** (8 minutos x 2 +2 rec entra serie y serie)

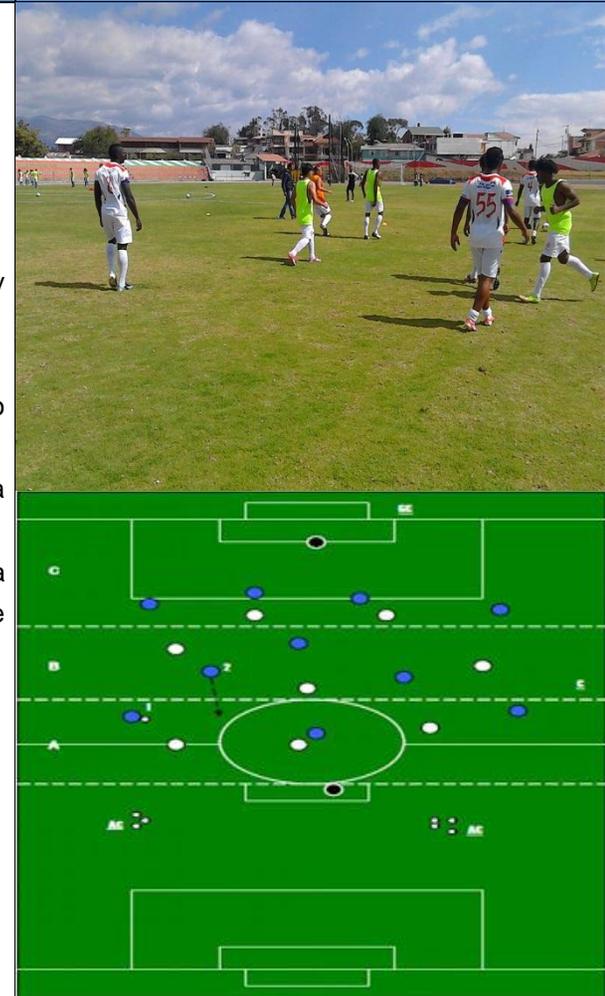
- Organización Ofensiva
  - 11 VS 9
  - Azules juegan con un portero, 4 defensas, 3 mediocampistas Y 3 delanteros
  - Los Blancos jugaban con un portero, 3 defensas, 3 mediocampistas y 3 delanteros
  - Los jugadores solo podían jugar en sus zonas (A, B y C)
  - Solo un jugador se le permitía jugar en “apoyo” en el ataque, pero no un defensa.
- Ejemplo: Si azul N.1 tiene el balón en zona A, otro jugador azul de la zona B puede entrar.
- El entrenador le pedía velocidad de ejecución, movilidad, amplitud a los mediocampistas, muchas diagonales y siempre jugar para adelante si se puede

#### **Vuelta a la Calma: (10 min)**

- Abdominales
- Dorso lumbares
- Estiramientos estáticos

**Volumen total del entrenamiento:** 1 Hora 30'.

### IMAGEN





# CLUB UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

## PERIODIZACIÓN TÁCTICA

<b>DEPORTE:</b>	FÚTBOL	<b>D. Técnico:</b>	XAVIER PAZMIÑO
<b>TEMÁTICA:</b>	ORGANIZACIÓN OFENSIVA (VELOCIDAD)	<b>Categoría:</b>	SEGUNDA
<b>FECHA:</b>	JUEVES 06 – 04 – 2017	<b>Lugar/ Vol.:</b>	ESTADIO SALACHE UTC 90m
<b>ENTRENADORA:</b>	LORENA LOGROÑO HERRERA		

DIA 4	EJERCICIO 1 (25min)	
OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	IMAGEN
<p>Mejorar la organización Defensiva y Organización Transición Ofensiva.</p>	<p><b>Calentamiento: (10 min)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jugadores con un balón cada uno</li> <li>- Comienzan a moverse dentro del cuadrado pequeño (15x15)</li> <li>- El entrenador les pide que usen todas las partes del pie para la conducción. Siempre trotando suavemente pero en movimiento.</li> <li>- El ejercicio se alterna con estiramientos dinámicos y cambio de ritmo.</li> <li>- El entrenador les pide que busquen espacios libres dentro del cuadrado para conducir</li> </ul> <p><b>Ejercicio N. 1: (10 min)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- En el mismo cuadrado usado para el calentamiento, se les pedía a los jugadores a juntarse en pares (aunque con un balón por jugador)</li> <li>- 16 jugadores = 8 grupos</li> <li>- Grupo N. 1 comienza en el borde de cada cuadrado</li> <li>- Los jugadores corrían con el balón, y se movían dentro del cuadrado de 15x15</li> <li>- El entrenador gritaba un número (Ej. 7)</li> <li>- Los dos números 7 deben reaccionar hacia una de las dos porterías, pasarle el balón a N. 1, cambiar de velocidad y finalizar con 1 toque</li> <li>- Número siete toma el lugar de número 1 y el entrenador debe gritar otro número. Se trabajó velocidad de reacción específica, y finalización</li> </ul>	

## EJERCICIO 2 (20 min )

### PROCEDIMIENTO

### IMAGEN

#### Ejercicio N. 2:

- (8 min + 2 rec + 8 min + 2 rec)
- Naranjas: 1 portero, 3 defensas, 3 mediocampistas y 3 delanteros
  - Verdes: 1 portero, 4 defensas, 3 mediocampistas y 3 delanteros
  - El ejercicio comienza con el portero del equipo naranja
  - El entrenador trabaja con el equipo verde
- Objetivo:
- Organización Defensiva y Organización Transición Ofensiva
  - El equipo verde debe estar detrás de la línea 1
  - El portero jugará un balón a uno de sus defensas, los verdes comienzan a ejercer presión
  - Si los verdes ganan el balón, atacan con velocidad e intentan finalizar la jugada
- El entrenador se aseguró que cada jugador supiera su rol y responsabilidad dentro de su equipo, cuando presionaban y cuando recuperaban el balón



### EJERCICIO 3 (20 min )

#### PROCEDIMIENTO

#### Ejercicio N. 3: (20 min)

- Organización Defensiva y Organización Transición Ofensiva.
- El ejercicio siempre comienza con un saque de esquina
- Los primeros 6 minutos los corners vinieron de la derecha, luego de la izquierda
- El entrenador trabajaba la organización defensiva en saques de esquina
- Cuando el equipo que defendía los saques de esquina ganaba el balón, debían contra atacar rápidamente en la otra portería.
- El equipo que defendía jugaba con 10 jugadores + 1 portero y el equipo que atacaba lo hacía con 8 jugadores + 1 portero

#### IMAGEN



EJERCICIO 4 ( 15 m)		EJERCICIO 5 (10 min)
OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	IMAGEN
	<p><b>Ejercicio N. 4: (15 min)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Organización Defensiva y Transición Ofensiva</li> <li>- El ejercicio comienza con un tiro libre directo de zona ( A, B o C)</li> <li>- Cuando el equipo que defendía ganaba el balón, debían contra atacar y marcar en la otra portería.</li> <li>- Equipo que defendía jugaba con 10 jugadores + 1 portero y el equipo que atacaba lo hacía con 8 jugadores + 1 portero</li> <li>- Puntos a tomar en cuenta:</li> <li>- Salir rápidamente después de despejar el balón</li> <li>- Cuando el equipo gana el balón, deben contra atacar con velocidad</li> <li>- Velocidad de ejecución</li> <li>- Concentración al defender tiros libres</li> </ul> <p><b>Ejercicio N. 5: (10 min)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El equipo retornó al ejercicio N. 2</li> </ul> <p>Vuelta a la calma: (10 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Abdominales</li> <li>- Dorso lumbares</li> <li>- Estiramientos estáticos</li> <li>- Volumen total de entrenamiento: 1 Hora 35´</li> </ul>	



# CLUB UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

## PERIODIZACIÓN TÁCTICA

<b>DEPORTE:</b>	FÚTBOL	<b>D. Técnico:</b>	XAVIER PAZMIÑO
<b>TEMÁTICA:</b>	ORGANIZACIÓN OFENSIVA (COORDINACIÓN)	<b>Categoría:</b>	SEGUNDA
<b>FECHA:</b>	VIERNES 07 – 04 – 2017	<b>Lugar/ Vol.:</b>	ESTADIO SALACHE UTC <span style="float: right;">90m</span>
<b>ENTRENADORA:</b>	LORENA LOGROÑO HERRERA		

DIA 5	EJERCICIO 1 (25min)	
OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	IMAGEN
<p><b>Mejorar la organización ofensiva</b></p>	<p><b>Calentamiento: (8 min)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 grupos de 8 jugadores en un espacio de 10 x 10</li> <li>- Los jugadores comenzaron con estiramientos estáticos</li> <li>- Después de 4 minutos de estiramientos estáticos continuaron con estiramientos dinámicos</li> <li>- Porteros calentaron con el entrenador de porteros</li> </ul> <p><b>Ejercicio N. 1: (4 min + 2 of de estiramientos estáticos + 4 min))</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- En el mismo espacio los jugadores jugaron un rondo de 6 VS 2 , con un máximo de 2 toques por jugador</li> <li>- Si se lograban más de 15 pases, los que la quedaban debían hacer 10 abdominales.</li> <li>- Se les pedía precisión y calidad en los pases</li> </ul>	

EJERCICIO (30 min 5 rec 30 min)		
	PROCEDIMIENTO	IMAGEN
	<p><b>Ejercicio N. 2: (30 min)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El equipo se dividió en 2 grupos</li> <li>- Grupo A:</li> <li>- Organización Ofensiva</li> <li>- Grupo A trabajó en faltas directas y saques de esquina (zona A, B, C, D y E). Sin transición, debido a que mañana es el partido.</li> <li>- Los Azules atacaban y los blancos defendían</li> <li>- El entrenador les indicaba a los jugadores donde quería que vaya el balón y que tipo de desmarques debían efectuar</li>   <li>- Grupo B: 2 min de estiramientos entre series de 5</li> </ul> <p>Grupo A - Uno de los atacantes y uno de los mediocampistas trabajaban con el entrenador asistente.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-El ejercicio comenzaba desde el portero que jugaba un balón largo (con manos o pie) al mediocampista.</li> <li>- El mediocampista controla el balón y juega con el atacante (2 toques)</li> <li>- El atacante le cambia en 2 o 3 pases con el mediocampista y uno de ellos finalizan a un toque</li> <li>- El jugador que finaliza recibe un balón del entrenador asistente, para finalizar nuevamente a un toque, mientras que el otro jugador va afuera del área para terminar un balón del entrenador a un toque también.</li> </ul> <p><b>Vuelta a la calma: (10min)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Abdominales</li> <li>- Dorso lumbares</li> <li>- Estiramientos estáticos</li> <li>- Volumen total de entrenamiento: 90 minutos</li> </ul>	



# CLUB UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

## PERIODIZACIÓN TÁCTICA

DEPORTE:	FÚTBOL	D. Técnico:	XAVIER PAZMIÑO
TEMÁTICA:	PARTIDO DE FÚTBOL COMPROBATIVO	Categoría:	AMISTOSO
FECHA:	SÁBADO 08 – 04 – 2017	Lugar/ Vol.:	ESTADIO JAIME ZUMARRAGA (PUJILI) / 110m
ENTRENADORA:	LORENA LOGROÑO HERRERA		

DIA 6	PARTIDO DE FÚTBOL DE CARÁCTER AMISTOSO (110 MIN)	
OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	IMAGEN
Consolidar el equipo considerado titular.	<p><b>Charla técnica (10 min)</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Diálogo</li><li>- Motivación</li></ul> <p><b>Calentamiento: (10 min)</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Trabajo en parejas.</li><li>- Estiramiento.</li><li>- Espacio reducido.</li></ul> <p><b>Partido ( 90 min)</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Plantear alineación titular</li><li>- Utilizar un segundo planteamiento</li><li>- Realizar cambios de acuerdo a las necesidades</li></ul>	 



# CLUB UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

## PERIODIZACIÓN TÁCTICA

**DEPORTE:** FÚTBOL  
**TEMÁTICA:** MORFOCICLO 2  
**FECHA:** LUNES 10 - 04 - 2017 al SABADO 18 - 04- 2017  
**ENTRENADORA:** LORENA LOGROÑO HERRERA

**D. Técnico:** XAVIER PAZMIÑO  
**Categoría:** SEGUNDA  
**Lugar/ Vol.:** ESTADIO SALACHE UTC 560 min

MORFOCICLO PATRON FÚTBOL		DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	TOTAL
		DESCANSO	RECUPERACIÓN	POTENCIA	RESISTENCIA	VELOCIDAD	COORDINACIÓN	PARTIDO	
TÉCNICA	Primer toque		10	10	10	10	10	90	50
	Fundamentos		10	10	10	10	10		50
	<b>SUB TOTAL</b>		<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>		<b>100</b>
PREPARACIÓN FÍSICA	Mano a mano			10	10	10			30
	Ataque perfecto								
	Defensa perfecta								
	Definición			10	10	10			30
	Juego		20				20		40
	<b>SUB TOTAL</b>		<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>		<b>100</b>
TÁCTICA	Mano a mano								
	Ataque perfecto		15	10	10	10	10	55	
	Defensa perfecta		15	10	10	10	10	55	
	Definición								
	Juego		20	30	30	30		110	
	Estrategia						30	30	
	<b>SUB TOTAL</b>		<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>250</b>	
CALENTAMIENTO							20		
560	<b>TOTAL</b>		<b>90</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>110</b>	<b>560</b>

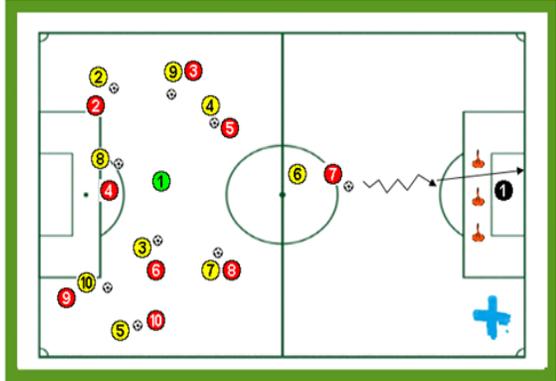


# CLUB UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

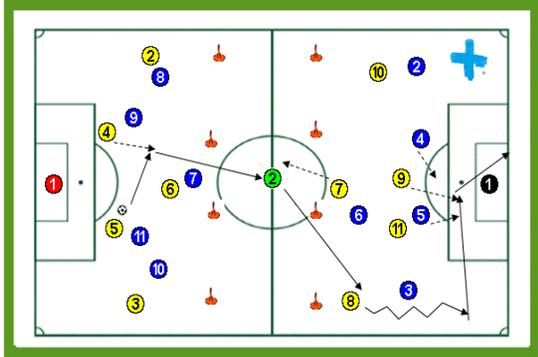
## PERIODIZACIÓN TÁCTICA

<b>DEPORTE:</b>	FÚTBOL	<b>D. Técnico:</b>	XAVIER PAZMIÑO
<b>TEMÁTICA:</b>	DÍA DE LA RECUPERACIÓN	<b>Categoría:</b>	SEGUNDA DIVISIÓN
<b>FECHA:</b>	LUNES 10 – 04 – 2017	<b>Lugar/ Vol.:</b>	ESTADIO SALACHE (UTC) / 90m
<b>ENTRENADORA:</b>	LORENA LOGROÑO HERRERA		

<b>DIA 1</b>	<b>EJERCICIO 1 (20min)</b>
--------------	----------------------------

OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	IMAGEN
<p>Recuperar al equipo del desgaste del partido.</p>	<p>Robar balones en el menor tiempo posible</p> <p>Desarrollo: En una mitad del campo un equipo con 10 jugadores tiene un balón cada uno. El otro equipo, incluido su portero, deberán de robar los balones de los jugadores del otro equipo.</p> <p>Cuando se robe un balón, el jugador que lo ha robado, deberá de marcar el balón en campo contrario al portero del equipo rival que está situado en la portería contraria.</p> <p>Una vez que traspasa el campo contrario solamente puede quitarle el balón un jugador del equipo contrario, que podrá traspasar a campo contrario junto con él.</p> <p>Si no marca gol o se lo quita el jugador rival, se pasará el balón otra vez a un jugador sin balón del equipo contrario para continuar con la posesión del balón.</p> <p>Los jugadores que se han quedado sin balón y los jugadores que han robado balón a un rival porque se lo han robado podrán ayudar al resto de compañeros a mantenerlos en su poder o robar más balones.</p> <p>Ganará el equipo que más rápido robe todos los balones.</p>	 

## EJERCICIO 2 (8min + 2 rec + 8 min + 2 rec) (20 min)

OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	IMAGEN
<p>Mejorar la presión, superioridad numérica y salida de balón.</p>	<p>Presión a ambos lados del campo con comodín central</p> <p>Desarrollo:</p> <p>Dos equipos con igual número de jugadores más un comodín central distribuidos según el gráfico del ejercicio.</p> <p>Se inicia el ejercicio con una salida de balón siempre desde la defensa con la primera consigna de que reciba el comodín central que actúa de comodín, que recibe libre de marcas y tras su recepción se puede robar balón al mismo.</p> <p>El comodín central, que siempre actuará como atacante, deberá pasar el balón al otro lado para continuar la jugada o bien avanzar con balón para atacar portería contraria, produciendo situaciones de superioridad numérica.</p> <p>Una vez terminada la jugada o bien el equipo defensor roba balón, se continuará el ataque hacia la otra portería.</p>	 

### EJERCICIO 3 (50 min)

OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	IMAGEN
	<p>Finalización tras desdoblamientos</p> <p>Desarrollo: Distribuimos al grupo entre los conos asignados para realizar el ejercicio.</p> <p>El jugador número 2 pasa balón al jugador número 3 y corre en sprint a zona de finalización.</p> <p>El jugador número 3 pasa al jugador número 4 y lo dobla sin balón.</p> <p>El jugador número 4 pasa al jugador número 3 en profundidad y corre en sprint a zona de finalización.</p> <p>El jugador número 3 centra para remate a gol teniendo dos opciones de remate (Jugador número 2 y jugador número 3).</p> <p>Primero van rotando entre los jugadores de un lado una vez terminada jugada, partiendo 2 veces desde cada cono realizando un total de 6 repeticiones. Después cambian de lado con el otro grupo.</p> <p>Introducir uno o dos defensas con oposición activa una vez se han conseguido realizar bien las repeticiones.</p> <p><b>Fútbol aplicado</b> (20 min)</p> <p><b>Vuelta a la calma:</b> (10 min)</p>	 



# CLUB UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

## PERIODIZACIÓN TÁCTICA

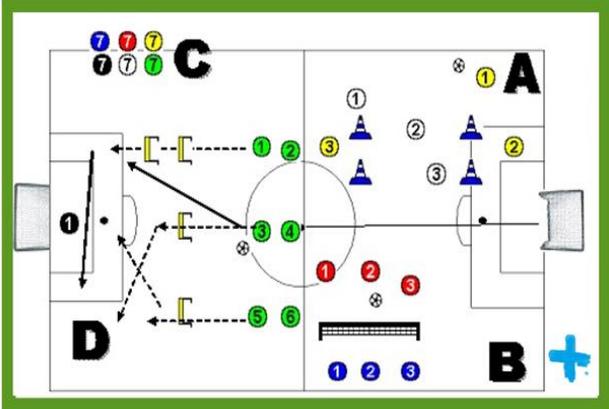
DEPORTE:	FÚTBOL	D. Técnico:	XAVIER PAZMIÑO
TEMÁTICA:	DIA DE LA FUERZA (POTENCIA)	Categoría:	SEGUNDA DIVISIÓN
FECHA:	MARTES 11 – 04 – 2017	Lugar/ Vol.:	ESTADIO SALACHE (UTC) / 90m
ENTRENADORA:	LORENA LOGROÑO HERRERA		

DIA 2	EJERCICIO 1 (20)	
-------	------------------	--

OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	IMAGEN
----------	---------------	--------

<p>Mejorar la potencia específica, trabajo defensivos presión y cobertura.</p>	<p>Juego de calentamiento</p> <p>Desarrollo:</p> <p>Juegan un partido dos equipos, sin porteros, de igual número de jugadores, con el objetivo de defender su portería y marcar en la portería contraria con las siguientes normas:</p> <p>Solo puedo recibir el balón con la mano y cuando recibo no puedo avanzar</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mantener al menos un pie de apoyo.</li> <li>- Solo puedo pasar con el pie.</li> <li>- Solo puedo marcar con la cabeza.</li> </ul> <p>En el área pequeña ni el equipo atacante y defensor pueden coger el balón con la mano excepto si está por debajo de la cintura.</p>	 
--	---	---

## EJERCICIO 2 (20mi)

OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	IMAGEN
	<p>Circuito potencia</p> <p>Objetivo: Fuerza dirigida, finalizaciones y resistencia. Circuito especialmente diseñado para realizarlo en pretemporada.</p> <p>Desarrollo:</p> <p>Circuito de 4 postas:</p> <p>A. Partido de fútbol. Se puede marcar por delante y detrás de la portería. Será gol cuando un jugador traspase la portería con balón o cuando un jugador de un pase a otro compañero entre la portería.</p> <p>B. Fútbol tenis. Para pasar al lado contrario hay que hacerlo de cabeza. Tres contactos en cada campo por equipo.</p> <p>C. Carrera continua</p> <p>D. Fuerza dirigida. Pase a banda, centro y remate.</p> <p>4 minutos en cada posta y 1 minuto de recuperación.</p>	 

### EJERCICIO 3 (50mi)

OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	IMAGEN
	<p>6x6 salida de balón ante presión</p> <p>Objetivos: Salida de balón ante presión rival, presión y contraataque.</p> <p>Desarrollo:</p> <p>El equipo rojo inicia una jugada con el pie, jugando con los centrales abiertos.</p> <p>Los laterales se colocan a la altura del medio centro ofensivo y el medio centro defensivo se coloca entre los centrales abiertos. El objetivo es alcanzar una de las tres mini porterías con el balón jugado, de las que defiende el equipo rojo.</p> <p>El equipo rojo deberá realizar pressing con uno o dos jugadores, según la zona del campo, al poseedor del balón para defender sus mini porterías. Cuando roben balón deberán realizar una contra en dos o tres toques a la portería defendida por el portero rival.</p> <p>Cuando finalice jugada en un lado u otro iniciar siempre jugada el portero. Cambiar de zona del campo los equipos para cambiar roles.</p> <p><b>Fútbol aplicado</b> (20 min)</p> <p><b>Vuelta a la calma:</b> (10 min)</p>	 <p>The image contains two parts. The top part is a tactical diagram of a football pitch. It shows a 6x6 grid of players. Red players are numbered 1, 2, 3, 4, 5, 7, 8. Yellow players are numbered 2, 3, 4, 5, 6, 7. A black circle with a white dot (number 1) is positioned in the defensive half. Arrows indicate movement and passing directions. A blue cross is located in the bottom right corner of the pitch. The bottom part is a photograph of a football training session on a grass field. Several players in red and white kits are visible, with one player in the foreground controlling the ball. A goalpost is visible in the background.</p>



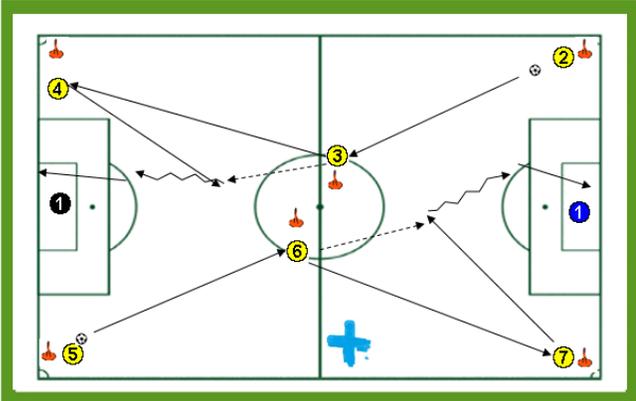
# CLUB UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

## PERIODIZACIÓN TÁCTICA

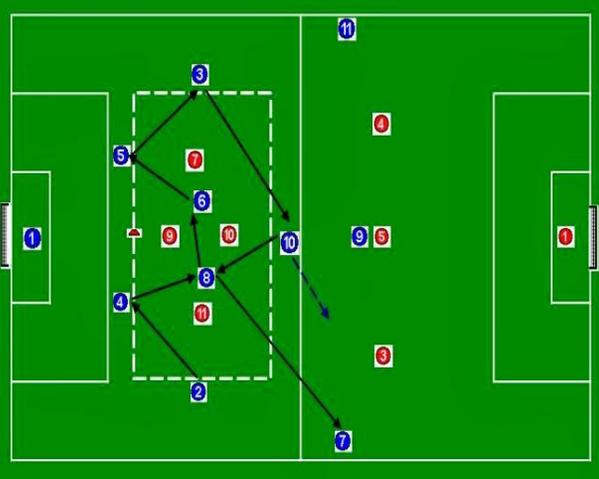
DEPORTE:	FÚTBOL	D. Técnico:	XAVIER PAZMIÑO
TEMÁTICA:	DIA DE LA RESISTENCIA	Categoría:	SEGUNDA DIVISIÓN
FECHA:	MIÉRCOLES 12 – 04 – 2017	Lugar/ Vol.:	ESTADIO SALACHE (UTC) / 90m
ENTRENADORA:	LORENA LOGROÑO HERRERA		

DIA 3	DIA DE RESISTENCIA (20 MIN)	
OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	IMAGEN
<p>Mejorar la resistencia, la organización ofensiva – transición – organización defensiva.</p>	<p>Juego de calentamiento: Con la mano y con el pie</p> <p>Desarrollo:</p> <p>Dos equipos de igual número de jugadores juegan un partido con el objetivo de meter gol en la portería contraria.</p> <p>En campo propio solo podrán pasarse la pelota con las manos, no pudiendo dar más de tres pasos con ella, retenerla más de 5 segundos o llevarla con los pies.</p> <p>Al cruzar el campo contrario se podrá jugar con cualquier parte del cuerpo menos con las manos y brazos.</p> <p>No habrá porteros y el gol valdrá si en el momento de marcarlo todo el equipo está dentro de campo contrario.</p>	 

## EJERCICIO 2 (20)

OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	IMAGEN
	<p>Finalizaciones desde fuera del área y resistencia anaeróbica.</p> <p>Desarrollo:</p> <p>Los jugadores se sitúan en cada posta como marca el gráfico.</p> <p>El ejercicio lo comienza con un pase del jugador número 2 al jugador número 3 para después ir corriendo a máxima velocidad a la posta donde ha realizado el pase.</p> <p>El jugador número 3 pasará el balón al jugador número 4 que le devolverá el mismo para que este controle, avance hacia portería y golpee de fuerte disparo.</p> <p>A continuación el jugador número 3 se irá a la posición del jugador número 4 y el jugador número 4 se irá a máxima velocidad a la posición del jugador número 5 y así sucesivamente.</p> <p>4 minutos en cada posta y 1 minuto de recuperación.</p>	 

### EJERCICIO 3 (50)

OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	IMAGEN
	<p>Salida de balón bajo presión más ataque rápido.</p> <p>Desarrollo:</p> <p>Dividimos la acción en dos fases, en una primera fase realizamos un rondo 7x4 (5 por fuera: 2 centrales + 2 laterales + 1 media punta y 2 medios centros por dentro del equipo poseedor) contra (1 delantero + 2 extremos + 1 media punta) respetando en lo posible las posiciones, tras realizar 8 pases consecutivos buscamos al media punta que da un pase de cara a uno de los medios centros, este abre balón a uno de los extremos para buscar un ataque rápido (menos de 10 segundos) de 4x3 (2 extremos + 1 delantero + media punta que se incorpora contra 3 centrales) para hacer gol.</p> <p>Si en la primera fase los defensores roban balón inician un ataque rápido (menos de 10 segundos) de 4x2 contra los 2 centrales para hacer gol.</p> <p><b>Vuelta a la Calma: (10 min)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Abdominales</li> <li>- Dorso lumbares</li> <li>- Estiramientos estáticos</li> </ul> <p><b>Volumen total del entrenamiento:</b> 1 Hora 30´.</p>	 



# CLUB UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

## PERIODIZACIÓN TÁCTICA

DEPORTE: FÚTBOL  
TEMÁTICA: DIA DE LA VELOCIDAD  
FECHA: JUEVES 13 – 04 – 2017  
ENTRENADORA: LORENA LOGROÑO HERRERA

D. Técnico: XAVIER PAZMIÑO  
Categoría: SEGUNDA DIVISIÓN  
Lugar/ Vol.: ESTADIO SALACHE (UTC) / 90m

DIA 4

EJERCICIO 1 (20 MIN)

OBJETIVO

PROCEDIMIENTO

IMAGEN

- Mejorar la velocidad en organización defensiva y transición ofensiva

### Calentamiento:

Juego del cazador:

Desarrollo:

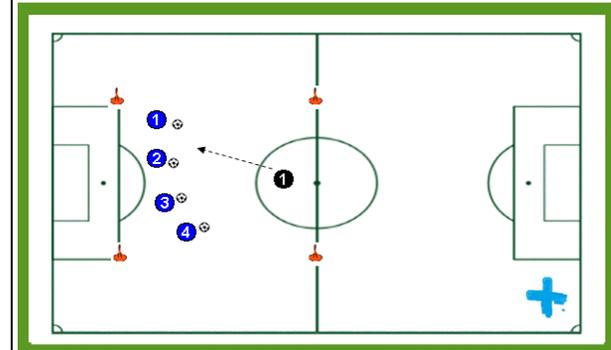
Los jugadores se colocan sobre una línea con un balón cada uno.

En el otro lado del campo se encuentra un jugador sin balón que será el “cazador”.

A la señal del entrenador, los jugadores deben intentar llegar al otro lado del terreno con el balón en los pies.

El cazador debe “cazar” al máximo de jugadores tocándoles en el hombro.

Uno a uno, todos los jugadores ocuparán la posición de “cazador” y se irán contando los puntos para ver que jugador consigue “cazar” a más jugadores.



**EJERCICIO 2 (20 min)**

OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	IMAGEN
	<p>Desarrollo:</p> <p>Se realiza el ejercicio por parejas saliendo un jugador con balón y realizando un zip – zap entre conos.</p> <p>Al terminar el mismo pasa el balón a su compañero que realiza un pase en profundidad para que este se desmarque a línea de fondo y centre esperando el remate de su compañero.</p> <p>Al terminar la acción intercambian posiciones.</p>	

**EJERCICIO 3 (50 min)**

OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	IMAGEN
	<p>Desarrollo: 10 min</p> <p>Se sitúan los jugadores una mitad en el fondo al lado de la portería y la otra mitad en el otro lado. Individualmente deberán de realizar una conducción realizando un zig zag entre los conos, después realizará un autopase entre los banderines o conos para posteriormente encarar la portería y disparar desde fuera del área.</p> <p>Posteriormente recogerá el balón se cambiará de fila</p> <p><b>Fútbol aplicado (40 min)</b></p>	



# CLUB UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

## PERIODIZACIÓN TÁCTICA

<b>DEPORTE:</b>	FÚTBOL	<b>D. Técnico:</b>	XAVIER PAZMIÑO
<b>TEMÁTICA:</b>	DIA DE LA COORDINA (RECUPERACIÓN)	<b>Categoría:</b>	SEGUNDA DIVISIÓN
<b>FECHA:</b>	VIERNES 14 – 04 – 2017	<b>Lugar/ Vol.:</b>	ESTADIO SALACHE (UTC) / 90m
<b>ENTRENADORA:</b>	LORENA LOGROÑO HERRERA		

DIA 5	DIA DE COORDINACIÓN EJERCICIO 1 (20 MIN)	
OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	IMAGEN
<p>Mejorar la organización ofensiva Y dejar el equipo listo para el encuentro</p>	<p><b>Calentamiento:</b>            Juego de calentamiento en el que dos equipos juegan un partido de fútbol con las reglas normales de juego.</p> <p>La única premisa es que los jugadores deberán ir cogidos de la mano por parejas sin soltarse durante todo el partido.</p> <p>Podemos poner obligatorio que toquen los dos de la pareja el balón</p>	
EJERCICIO 2		
	<p>Dividimos al equipo en grupos y cada uno realiza una posta.</p> <p>Posta 1.- 3 x 3 + 1 comodín ofensivo. Posesión de balón.</p> <p>Posta 2.- 3 x 3 + 1 comodín defensivo. Partido en el que se marca gol al traspasar la línea de fondo.</p> <p>Posta 3 Y 4. El primer grupo en entrar irá en inferioridad numérica. Un jugador suyo irá con el equipo rival (jugador ofensivo) y después en la siguiente ronda pasará a cambiar de rol.</p>	

### EJERCICIO 3 (50)

OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	IMAGEN
	<p>Desplazamientos a los implementos realizando el ejercicio que corresponda (10 min).</p> <p>Pique de 10 m en desplazamiento lateral derecho</p> <p>Pique de 20 m en desplazamiento lateral izquierdo</p> <p><b>Fútbol tenis: (30min)</b></p> <p><b>Vuelta a la calma: (10min)</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Dorso lumbares</li><li>- Estiramientos estáticos</li></ul> <p>- Volumen total de entrenamiento: 90 minutos</p>	 <p>The top photograph shows a group of approximately ten people, including men and women, posing for a group photo indoors. Several are wearing white soccer jerseys with red accents and the name 'Charlie' on the front. They are standing in a room with blue walls and a staircase in the background.</p> <p>The bottom photograph shows an outdoor soccer field with a green lawn. Several people are engaged in a soccer activity, with some wearing orange and blue uniforms. There are yellow cones on the field, and a yellow flag is visible in the background. The sky is blue with some clouds.</p>



# CLUB UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

## PERIODIZACIÓN TÁCTICA

<b>DEPORTE:</b>	FÚTBOL	<b>D. Técnico:</b>	XAVIER PAZMIÑO
<b>TEMÁTICA:</b>	PARTIDO DE FÚTBOL COMPROBATIVO	<b>Categoría:</b>	AMISTOSO
<b>FECHA:</b>	SÁBADO 15 – 04 – 2017	<b>Lugar/ Vol.:</b>	ESTADIO JAIME ZUMARRAGA (PUJILI) / 110m
<b>ENTRENADORA:</b>	LORENA LOGROÑO HERRERA		

DIA 6	PARTIDO DE FÚTBOL DE CARÁCTER AMISTOSO (110 MIN)	
OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	IMAGEN
<p>Consolidar el equipo considerado titular.</p>	<p><b>Charla técnica (10 min)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Diálogo</li> <li>- Motivación</li> </ul> <p><b>Calentamiento: (10 min)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Trabajo en parejas.</li> <li>- Estiramiento.</li> <li>- Espacio reducido.</li> </ul> <p><b>Partido ( 90 min)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Plantear alineación titular</li> <li>- Utilizar un segundo planteamiento</li> <li>- Realizar cambios de acuerdo a las necesidades</li> </ul>	



# CLUB UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

## PERIODIZACIÓN TÁCTICA

DEPORTE: FÚTBOL

D. Técnico: XAVIER PAZMIÑO

TEMÁTICA: RECREACIÓN

Categoría:

FECHA: DOMINGO 16 – 04 – 2017

Lugar/ Vol.: PARQUE NAÚTICO LA LAGUNA

ENTRENADORA: LORENA LOGROÑO HERRERA

DIA 7	ACTIVIDAD AL AIRE LIBRE (60 MIN)	
OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	IMAGEN
Desarrollar actividades de relajamiento.	Caminata en el parque Náutico La Laguna	

## BIBLIOGRAFÍA

- Alonso, A., & Conde, M. (2006). *Ejercicios Técnico-Tácticos con finalización*. Madrid: Mc Sport.
- Alonso, A., & Conde, M. (2006). *Ejercicios Técnico-Tácticos sin finalización*. Madrid: Mc Sport.
- Álvarez del Villar, C. (1985). *La Preparacion Fisica del futbol basada en el Atletismo*. Madrid: Gymnos.
- Amieiro, N. (2007). *Defensa en zona en el fútbol*. Oporto: Autor-Editor.
- Bompa, T. (2001). *Periodización del Entrenamiento*. Barcelona: Paidotribo.
- Bruno, M. (2011). *Mourinho, ¿Por Qué Tantas Victorias? 2ª Edición*. Madrid: Mc Sport.
- Carrera, J. (2009). *Modelos de Planificación Deportiva*. Montevideo: Ectafide.
- Carvalho, C. (2002). *No treino de futebol de rendimento superior. A recuperação é MUITÍSSIMO mais que “recuperar”*. Oporto: Sports Science.
- Cubeiro, J. (2012). *Código Mourinho*. Barcelona: Alienta.
- Dietrich, M., Klaus, C., & Klaus, L. (2007). *Manual de metodología del Entrenamiento Deportivo*. Barcelona: Paidotribo.
- Frade, V. (1985). *Foira de jogo o Tempo Todo*. Oporto: Libros Portugal.
- Freitas, J. (2004). *Principios y Subprincipios de la Periodización Táctica*. Lisboa: Grávida.
- Fritz, Z. (1991). *Entrenamiento de la Resistencia: Fundamentos, Metodo y Direccion del Entrenamiento*. Barcelona: Martinez Roca.

- Grosser, M. (1989). *Manual de Alto Rendimiento Deportivo*. Barcelona: Martinez Roca.
- Harre, D. (1987). *Teoría del Entrenamiento Deportivo*. Buenos Aires: Stadium.
- Herrera, L., & Otros. (2004). *Tutoría de la Investigación Científica*. Quito: Dimerino Editores.
- Hohmann, A., Lames, M., & Letzelter, M. (2005). *Introducción a la Ciencia del Entrenamiento*. Badalona: Paidotribo.
- Lorenzo, A., & Calleja, J. (2010). *Factores condicionantes del desarrollo deportivo*. Bilbao: Diputación Foral de Vizcaya.
- Manso, J. M. (1998). *La velocidad: la mejora del rendimiento en los deportes de velocidad*. Madrid: Gymnos.
- Martín, D. (2001). *Manual de metodología del entrenamiento deportivo*. Barcelona : Paidotribo.
- Matveev, L. (2001). *Teoría general del entrenamiento deportivo*. Barcelona : Paidotribo.
- Oliveira, J. d. (1991). *Especificidade o "post futebo" do "pre futebol"*. Lisboa: Gradiva.
- Platonov, V., & Bulatova, M. (2001). *La Preparación Física*. Barcelona : Paidotribo.
- Sánchez, B. (1994). *Rendimiento Deportivo*. Barcelona: Gymos.
- Seirul-lo, V. (1998). *Planificación a largo plazo en los Deportes Colectivos*. Barcelona: Paidotribo.

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

Thomas, A. (1982). *Psicología del Deporte*. Barcelona: Herder.

Verkhoshansky, Y. (2001). *Teoría y Metodología del Entrenamiento deportivo*. Madrid: Paidotribo.

Forteza, A Y Ranzola, A. (1995). *La planificación del Entrenamiento deportivo*. Ciudad de la Habana: ISCF

Harre, Dietrich. (1983). *Estudio del Entrenamiento*. Ciudad de la Habana. Editorial Científico- Técnica.

**Anexo**

## **UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CENTRO DE ESTUDIOS DE POSGRADO

INSTRUMENTO PARA LA RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN SOBRE “LA PERIODIZACIÓN TÁCTICA EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DEL CLUB UTC”.

### **PRESENTACIÓN**

Estimado Cuerpo Técnico y Jugadores del Club Universidad Técnica de Cotopaxi, segunda Categoría de la ciudad de Latacunga, Provincia de Cotopaxi.

El presente cuestionario tiene como propósito obtener información acerca de la Periodización Táctica en el rendimiento deportivo de los jugadores del Club U.T.C. La misma que permitirá mejorar el modelo de juego y conseguir el estilo de juego deseado.

Para el efecto, señor encuestado usted por su responsabilidad, forma parte de las personas de quienes se aspira obtener la información requerida; por lo que sus respuestas a este cuestionario constituirá una valiosa contribución a la investigación que se está realizando, información que será confidencial y utilizada exclusivamente para este trabajo.

La validez de la presente investigación dependerá de la objetividad y la sinceridad en la respuesta.

**GRACIAS POR SU COLABORACIÓN**

## CUESTIONARIO

Cuadro N.-

<b>INSTRUCCIONES:</b> Lea detenidamente cada enunciado y marque una sola alternativa con una <b>equis (X)</b> . A continuación se presenta una serie de ítems para que sean respondidos dentro de la casilla correspondiente.  SI <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/>		
ITEMS	SI	NO
1.- ¿Cree Usted que los entrenadores utilizan procesos metodológicos de entrenamiento en la Periodización Táctica?		
2.- ¿La planificación, ejecución y evaluación de sus prácticas deportivas lo realiza utilizando algún proceso de entrenamiento?		
3.- ¿Cree usted que con la utilización de algún modelo de juego lograremos subir de categoría?		
4.- ¿Considera que la utilización del modelo de posesión y posición permitirá adoptar un adecuado comportamiento deportivo dentro del campo de juego?		
5.- ¿Considera que la acción motriz contribuye al desarrollo de las habilidades físicas en el futbolista?		
6.- ¿La acción motriz aporta a mejorar los movimientos, habilidades técnicas en el futbolista?		
7.- ¿A su criterio cree que las potencialidades tanto físicas como mentales ayudan a mejorar el desempeño colectivo del equipo?		
8.- ¿Usted considera que expresa potencialidades tácticas y psicológicas en el campo de juego?		
9.- ¿Colaboraría usted para la elaboración de un documento sobre periodización táctica en el fútbol?		
10.- ¿Cree usted factible la implementación de un modelo de planificación para el Club U.T.C?		

## Cronograma

Año 20017		MARZO				ABRIL				MAYO				JUNIO				JULIO				AGOSTO				SEPTIEMBRE							
Nº	ACTIVIDADES	MESES																															
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
1	Elaboración del perfil	■	■	■	■																												
2	Aprobación del perfil					■	■	■	■																								
3	Elaboración del Capítulo I									■	■	■	■																				
4	Elaboración del Capítulo II													■	■	■	■																
5	Elaboración del Capítulo III-IV															■	■	■	■														
6	Recolección de información																			■	■												
7	Procesamiento de datos																							■	■								
8	Análisis resultados y conclusiones																									■	■						
9	Formulación de la propuesta																											■	■	■	■		
10	Redacción del informe final																															■	■
11	Transcripción del informe																															■	■
	Presentación del informe																																■

Elaborado por: Lcda. Lorena del Rocío Logroño Herrera



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

Latacunga - Ecuador

Acuerdo Ministerial Nº 127

08 de agosto del 2007

Latacunga, mayo 17 de 2017

## CERTIFICACION

**CLUB DEPORTIVO UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI:** Certifica que:

La Licenciada. Lorena del Rocío Logroño Herrera, de **CI. 0501976120**, Docente de la Universidad Técnica de Cotopaxi, se encuentra desarrollando su Trabajo de Titulación con el tema "La Periodización Táctica en el Rendimiento Deportivo del Club UTC", Previo a la obtención del Grado Académico de Magister en Cultura Física y Entrenamiento Deportivo, en la Universidad Técnica de Ambato.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad.

Recomiendo a la portadora de la presente, hacer uso de la presente certificación como estimare conveniente a sus intereses.

Atentamente,

**"CLUB DEPORTIVO UTC, ORGULLO COTOPAXENSE"**

Ing. MBA. Marlon Finajero Jimenez  
**PRESIDENTE**

