

**“Modelos de periodización deportiva utilizados por los
preparadores físicos de fútbol profesional
correspondiente a la temporada 2023 de la Serie A de
Ecuador”**

**Autor: Gustavo Darío Zubeldía
Año 2025
gustzube@hotmail.com**

RESUMEN

El presente trabajo de investigación se realizó con el objetivo de describir las características de los modelos de periodización deportiva que utilizaron los preparadores físicos de los clubes de fútbol profesional durante la temporada 2023 de la Serie A de Ecuador. A su vez, se indagó sobre los métodos y las tareas de entrenamiento que emplearon para el estímulo de las capacidades condicionales durante los períodos preparatorio y competitivo.

El diseño de esta investigación fue de tipo exploratorio-descriptivo con un enfoque sincrónico. La población estudiada estaba constituida por los 16 preparadores físicos principales del total de los clubes que conforman la primera división; donde el instrumento de recolección de datos consistió en un cuestionario personal con preguntas cerradas, abiertas y la combinación de ambas, que se desarrolló de manera individual por cada preparador físico.

A partir del análisis de los datos, se concluyó que los preparadores físicos implicados en esta muestra tienen una tendencia a la implementación de los modelos contemporáneos, donde el entrenamiento en ambos períodos está generalmente orientado hacia las necesidades motrices del deporte. Teniendo también muy presente los modelos personales, en los cuales su principal finalidad era la posible adaptación a la realidad contextualizada, para así lograr una mayor respuesta sobre las capacidades condicionales a estimular durante el año deportivo. Por consiguiente, ha quedado muy señalada una tendencia hacia el desuso de los modelos de periodización tradicionales en ambos períodos.

Palabras clave: Fútbol Profesional, Preparación Física, Modelos de Periodización, Métodos de Entrenamiento, Capacidades Condicionales.

INTRODUCCION

Según la RAE modelo es la presentación de proposiciones o enunciados de carácter hipotético. Esquema teórico, generalmente en forma matemática, de un sistema o de una realidad compleja, como la evolución económica de un país, que se elabora para facilitar su comprensión y el estudio de su comportamiento. García Manso et al. (1996), manifiestan que un modelo implica un esquema teórico de un sistema o realidad compleja, el cual se elabora para facilitar su comprensión, estudio u organización. De esta manera, podemos inferir que los modelos son representaciones de algo que ya se hizo o también son prototipos que se toman como patrón por seguir. Concluyendo que, son esquemas teóricos que exhiben una estructura de referencia y se constituye en una síntesis conceptual/explicativo y operacional del sistema de la preparación física deportiva. Entonces, son indispensables al momento de planear y estructurar una programación cuando hablamos de deportes.

Por consiguiente, el término “periodizar” (RAE) se define como establecer períodos para un proceso histórico, cultural, científico, etc. Asimismo, Heredia Elvar (2016), y con alusión al deporte, hace referencia a “la variación sistemática y planeada de ciertos componentes o variables de la dosis de entrenamiento (p. 2)”. En esta misma línea del entrenamiento, Forteza de la Rosa, hace mención a que (1986, p. 48; citado por Davies, 2013), “periodización es la forma de estructurar el entrenamiento deportivo en un tiempo determinado a través de períodos lógicos donde se comprenden las regulaciones del desarrollo de la preparación del deportista y de la forma deportiva (...). En este proceso se producirán variaciones lógicas que afectarán todos los elementos de la estructura y el entrenamiento deportivo (...)”(p. 86).

Por lo cual, el reconocido científico y entrenador del equipo olímpico de atletismo de la ex URSS, Dr. Yuri Verjoshansky (1999), considera que “la estructuración general cíclica a largo plazo del entrenamiento y de las prácticas con el objetivo de mejorar el rendimiento y hacer que coincidan con las competiciones más importantes recibe el nombre de periodización” (p. 394). A su vez, Bompa y Buzzichelli (2004) expresan que “consiste en dividir el plan anual en fases de entrenamiento más cortas y manejables. Esta división mejora la organización del entrenamiento y permite a los entrenadores dirigir el programa sistemáticamente” (p. 7).

Asimismo, y en referencia al entrenamiento deportivo, Nacleiro et al. (2013) describe a la periodización como la planificación y estructuración metódica del proceso de entrenamiento que implica una secuencia lógica y sistemática de múltiples variables de entrenamiento (intensidad, volumen, frecuencia, período de recuperación y ejercicios) de una manera integradora, destinada a optimizar resultados de rendimiento específicos en momentos predeterminados.

De esta manera, Inssurin (2023) explica que “la periodización del entrenamiento es definitivamente una de las ramas de la teoría del entrenamiento prácticamente más orientada” (p. 2), donde se entiende que la palabra “orientada” es dirigir o encaminar a alguien o algo hacia un fin determinado (RAE). El mismo autor (2023, p. 1-2) detalla que, en su versión moderna, se estableció generalmente en los años sesenta y se basó inicialmente en la experiencia de los deportes de alto rendimiento en la antigua URSS y en estudios fisiológicos publicados por los científicos soviéticos más importantes de ese momento. Un poco después, la periodización del entrenamiento fue conceptualizada (Matveev, 1964, citado en Inssurin, 2023, p. 1), publicada nuevamente en muchos países, y asumió el estado de antecedente universal y monopolístico para la planificación y análisis del entrenamiento (Inssurin, 2023).

Por lo cual, se han propuesto varios paradigmas de periodización en diferentes deportes y estructuras de competiciones (Baker, 1998; Gamble, 2006) teniendo en cuenta la edad o el nivel de rendimiento de los atletas (Bondarchuk, 1988; Plisk y Stone, 2003; Tschiene, 2000; Verkhoshansky, 1998). Las características principales de tales enfoques son las variaciones sistemáticas en el contenido de la capacitación y/o la intensidad y el volumen de la carga de trabajo a lo largo del programa general (Plisk y Stone, 2003; Wathen et al., 2008).

Entonces, y a modo de síntesis, la periodización no debe considerarse una simple estrategia de variación del entrenamiento, sino una secuenciación e integración apropiadas de diferentes variables del entrenamiento que involucran no sólo el volumen y la intensidad sino también la frecuencia, los períodos de recuperación o la densidad y la selección de ejercicios. Por lo tanto, el principal objetivo de la periodización será lograr los resultados deseados y las ganancias de entrenamiento en el momento predeterminado dentro del proceso de entrenamiento (Haff, 2013).

Por todas estas razones, se sostiene considerablemente que las ciencias deportivas son el principal contribuyente del progreso en los deportes, y particularmente de la mejora en el entrenamiento deportivo. Por lo cual, la aplicación de un plan de entrenamiento periodizado en los deportes de conjunto es un desafío debido a la variedad de objetivos de entrenamiento, al volumen de entrenamiento físico y técnico-táctico concurrente en la temporada competitiva (Gamble, 2008), donde la variación del entrenamiento es reconocida como uno de los factores claves para una prescripción exitosa del entrenamiento. En relación al fútbol, en las últimas décadas el gran avance teórico de los diferentes caminos que nutren las denominadas ciencias del deporte, puso en discusión una serie de elementos que llevaron a repensar las variantes de los diferentes modelos metodológicos utilizados en los deportes de equipo (Seirul-lo, 1994; Gamble, 2006; Seirul-lo, 2017; Pons et al., 2020). De hecho, se instaló la idea de que la preparación de los equipos deportivos, en especial la del fútbol (Seirul-lo, 1994; Tamarit, 2009; Seirul-lo, 2017) debería ser diferente, en varios aspectos, que al de disciplinas individuales de tiempo y marca.

En referencia al fútbol mundial, en un trabajo de Cano Velásquez (2010) expuso los diferentes modelos de planificación y periodización en el Fútbol de primera división de Colombia. El autor, luego de analizar detalladamente cada uno de los modelos, concluye que el único modelo exclusivo diseñado hasta el momento para el fútbol es el modelo cognitivista de Seiru-lo. Este se adapta a las necesidades de rendimiento en dicho deporte y busca que el sujeto mejore su capacidad de interpretación del juego y con ello, además de mejorar los aspectos condicionales y coordinativos, eleva su capacidad de rendimiento. En una publicación, de García Zapata y Palao (2015), se trató de recoger información precisa en el fútbol acerca de los modelos de planificación más utilizados actualmente sobre diferentes grupos de competición. La población de estudio fueron los entrenadores y/o preparadores físicos de los equipos de cada grupo. Como conclusión final los autores describen que, la mayor parte de los equipos planifican del mismo modo durante la temporada. Encontrando algunas diferencias en el porcentaje de trabajo de preparación física en el periodo de transición. En una investigación desarrollada por Unanua (2016) en la Universidad de León (México), el autor indaga sobre los nuevos modelos de entrenamiento en el fútbol. Donde la variable principal a comprender y analizar fue sobre las metodologías de entrenamiento más populares en los últimos años. Como conclusión dicho docente expresa que al igual que en otras áreas del conocimiento,

el fútbol, ha sufrido una gran evolución en los últimos años. Donde narra que la manera de abordar el entrenamiento en el fútbol ha sufrido un gran cambio sobre todo a partir de los años 80 y 90 con metodologías de entrenamiento basadas en la teoría de la complejidad o en la teoría de los sistemas donde han dado un gran cambio en la manera de entender y por tanto entrenar en este deporte.

En un artículo publicado por Tassi (2017), el autor elaboró un tema sobre metodologías y modelos de planificación en el fútbol actual. Como objetivo principal fue vincular los principios que conforman cada modelo de planificación para profundizar en el desarrollo psicológico integrado a través de las tareas de campo. El autor expresa que, en los últimos años, las metodologías de entrenamiento en fútbol y los modelos de planificación se han inclinado a dos de las propuestas más reconocidas en el fútbol de formación y el profesionalismo: la periodización táctica y el microciclo estructurado. Ambas han marcado una tendencia hacia el desarrollo holístico del jugador mediante el planteamiento de tareas específicas en campo.

Continuando sobre los modelos de planificación que se podían contemplar, pero enfocado más precisamente en el fútbol argentino, se exhibe un trabajo final de Davies (2013), el cual indaga sobre los modelos de periodización utilizados para la elaboración de programas orientados al entrenamiento de las cualidades condicionales, explorando también los métodos de entrenamiento que se utilizan. Concluyendo que, en la etapa de pre-temporada, se aplican en un alto porcentaje principios generales correspondientes a modelos no exclusivos del fútbol y en un menor porcentaje modelos contruidos y definidos como propios, con un claro anclaje en los modelos no exclusivos de este deporte. En la etapa competitiva, toma mayor porcentaje los diseños de periodización que están más próximos al modelo de entrenamiento Estructurado de Seirulo y a la periodización táctica de Vitor Frade. Las cualidades condicionales fueron entrenadas utilizando mayoritariamente métodos polivalentes, lo cual evidenció una tendencia hacia la especificidad. En una tesis como trabajo final Carberol y Prosen (2016), ahondaron sobre qué modelos de periodización deportiva son utilizados para el desarrollo de las capacidades condicionales, como también qué métodos y tareas utilizan para el desarrollo de las mismas en los clubes pertenecientes a la zona sur del gran Bs As. Concluyendo que, solo una parte de los preparadores físicos utiliza modelos de planificación específicas del fútbol, mientras que otros siguen utilizando otros modelos que carecen de especificidad para este deporte. Otro autor del fútbol argentino, Cinti (2019), exploró

sobre los diferentes métodos de entrenamiento utilizados por los preparadores físicos para la mejora de la velocidad máxima de sprint durante los períodos preparatorio y competitivo en jugadores de fútbol que integran equipos de las reservas de primera división del fútbol argentino. El autor llegó a la conclusión que en el período preparatorio los métodos resistidos son utilizados en sus entrenamientos por el 100% de los preparadores físicos. En el período competitivo la aceptación también es total para los métodos de autocarga y de sobrecarga, y del 84% en la utilización del método resistido. También destacó en su análisis final que, estos ejercicios se encuentran integrados en la programación al resto de las cualidades físicas y habilidades técnicas y tácticas, con un criterio de especificidad en el deporte. Por lo tanto, y con el aporte de estos últimas tres trabajos elaborados en referencia al fútbol argentino, resumen los variados modelos y métodos que emplean los preparadores físicos encargados de los equipos deportivos de diferentes instituciones argentinas.

En efecto, se decidió desarrollar este trabajo debido a la escasa información que presenta dicho tema en estas latitudes. Por todas estas razones, y basados en los antecedentes desplegados, el objetivo principal de este estudio fue describir las características de los modelos de periodización deportiva empleados por los preparadores físicos de los clubes de fútbol profesional que compitieron en la temporada 2023 de la Serie A de Ecuador. Además, como objetivos secundarios, indagar sobre los métodos y las tareas de entrenamiento que utilizaron para el estímulo de las capacidades condicionales durante los períodos preparatorio y competitivo. Como también identificar las capacidades condicionales que tuvieron mayor consideración durante los periodos preparatorio y de competencia.

Finalmente, se buscó favorecer y contribuir al desarrollo profesional sobre la planificación deportiva a todos los preparadores físicos del fútbol profesional. Tratando de insistir como punto de partida en que los docentes implicados al fútbol investiguen y reflexionen sobre todos los modelos de periodización deportiva, no solo en el máximo nivel, sino en las diferentes categorías de dicho país. Como también, compartir una información de carácter científico como texto de investigación a los docentes de diferentes niveles de formación académica, donde suscite a una reflexión crítica sobre los modelos empleados actualmente, y así continuar en generar investigaciones de diversas disciplinas deportivas.

MATERIALES Y METODOS

-Característica y Selección de la muestra:

Se incluyó en esta investigación a la totalidad de las UA (N=16). La muestra estaba integrada por los 16 preparadores físicos principales del total de los clubes que compitieron en la Serie A de Ecuador durante la temporada 2023.

En referencia a la elección y determinación de las UA, se emplearon los siguientes criterios de inclusión:

Haber trabajado con su equipo desde el comienzo de la temporada 2023 de la Serie “A” de Ecuador.

Desempeñarse como principal responsable de la preparación física del plantel profesional por medio de un contrato con la institución.

Cumplir con el requerimiento legal de la Federación Ecuatoriana que exige el título de Profesor o Licenciado en Educación Física para estar habilitado para desempeñarse en esa función en la Serie “A”.

Quedaron excluidos los docentes que cumplen la función de segundo o tercer preparador físico, los entrenadores (primer entrenador o segundos entrenadores) o demás profesionales (fisioterapeutas, médicos, psicólogo, etc.) que conforman el plantel de la primera división.

-Instrumentación para la recolección de Datos:

Se utilizó una encuesta como técnica, la cual se desarrolló empleando un cuestionario autoadministrado como instrumento de recolección de datos, comprendiendo al instrumento como el recurso para la obtención y registro de los mismos.

El cuestionario (Ver Anexo 1), que incluye preguntas cerradas, abiertas y la combinación de ambas, fue enviado por correo electrónico a cada unidad de información para ser completado y devuelto al investigador por el mismo medio de comunicación. Se le comunicó que su participación era voluntaria y confidencial con el propósito de resguardar su identidad y garantizar la confidencialidad de la información personal. Al completar y enviar el cuestionario dio su consentimiento para la participación.

-Análisis Estadístico:

Se llevó a cabo un control de cada uno de los cuestionarios a los fines de examinar si fueron completados de la manera indicada. Donde se pudo verificar que todos los cuestionarios estaban correctamente completados, y sin presentar ningún error. Luego, se

procedió a cargar y registrar los datos en una hoja de cálculo del programa estadístico de Microsoft Excel 2019.

En consecuencia, y una vez finalizadas estas dos primeras instancia con respecto a los datos, se comenzó con el análisis e interpretación de los mismos según los contenidos presentados en el marco teórico y el diseño de las matrices de datos. Donde para el análisis e interpretación de los datos hemos tomado las distintas variables relacionadas directamente con los modelos de periodización y los métodos utilizados en el entrenamiento de las diferentes capacidades condicionales.

De esta manera, los datos fueron de tipo cuantitativos y en cuanto a la escala de medición, estos fueron nominales. Entonces, el análisis se realizó tomando en cuenta los niveles de medición de las variables y mediante la estadística, que en este caso fue descriptiva y de distribución de frecuencias porcentuales (Hernández Sampieri et al., 2014). De esta forma, los datos de distribución de frecuencia fueron resumidos en gráficos de pastel y en diagramas de barra para una mejor visualización y posterior interpretación de las variables analizadas. Ambos gráficos son útiles para representar datos categóricos nominales, permitiendo comparar la distribución de una variable nominal en dos o más grupos (Orellana, 2001).

Finalmente, se efectuaron la exposición de datos obtenidos, buscando posibles relaciones entre estos, para luego realizar las interpretaciones y conclusiones pertinentes.

RESULTADOS

En este apartado, se presenta los resultados obtenidos del análisis de las diferentes variables desarrolladas. En primera la instancia de la exposición, se exhiben los métodos y las tareas que utilizaron los preparadores físicos para cada una de las capacidades condicionales en los Períodos Preparatorio (PP) y de Competencia (PC). En la segunda parte, se evidencia la variable principal estudiada en este trabajo, la cual corresponde a los Modelos de Periodización Deportiva que utilizaron los preparadores físicos, como también las diferentes dimensiones correspondiente a esta variable.

-El siguiente punto hace referencia a la capacidad física de la Fuerza, tanto en sus métodos seleccionados, como en las tareas elegidas por los preparadores físicos durante el PP y el PC. Donde en las tablas 1 y 2 podemos observar la comparación entre ambos períodos. No se distinguen grandes diferencias en la utilización de los métodos que se

emplearon para cada período. Advirtiendo que el Método Pliométrico aparece primero en ambas etapas. Se puede notar que, en ambos período existió un cierto criterio entre los métodos elegidos para el desarrollo de la fuerza y la elección de las tareas que llevaron adelante (los docentes siempre seleccionaron entre 2 a 3 métodos y tareas para cada período).

METODO DE FUERZA EMPLEADOS EN LOS DOS PERIODOS	PP (total 52)	PC (total 57)
Método con cargas máximas con intensidades máximas I 95% - 100 %.	4 %	2 %
Método con cargas máximas con intensidades máximas II 85% - 90 %.	8 %	5 %
Método Basado en el control de la velocidad de ejecución (VBT)	13 %	12 %
Método Cluster Training.	2 %	2 %
Método con régimen de Contracciones concéntrica pura.	2 %	4 %
Método con régimen de Contracciones excéntrica.	13%	12 %
Método para Hipertrofia.	2 %	4 %
Método Pliométrico.	13 %	18 %
Método explosivo dinámico con Cargas.	10 %	14 %
Método de contraste.	10 %	11 %
Método de Fuerza Resistencia por Repeticiones.	10 %	5 %
Método de resistencia específica.	4 %	4 %
Método de contracción isométrica máxima (hasta 6 seg).	2 %	4 %
Método de contracción isométrica larga duración o hasta la fatiga (duración + de 15-20 seg).	6 %	5 %
Otro método	2 %	0 %

Tabla 1. Métodos de fuerza utilizados en PP y PC.

TAREAS DE FUERZA UTILIZADAS EN LOS DOS PERIODOS	PP (total 31)	PC (total 30)
Trabajos con cargas bajas o medias, con pocas repeticiones y realizadas a la máxima velocidad posible.	23 %	27 %
Trabajos con cargas altas, con pocas repeticiones y realizadas a la máxima velocidad posible.	32 %	17 %
Trabajos con cargas bajas, con gran número de repeticiones y realizadas a la máxima velocidad posible.	16 %	17 %
Trabajos con saltos unipodales y bipodales en diferentes direcciones, con o sin carga añadida.	29 %	40 %
Utilizó otras tareas para el entrenamiento de la fuerza	0 %	0 %

Tabla 2. Tareas utilizadas para el entrenamiento de la fuerza en PP y PC.

-El siguiente punto hace referencia a la capacidad física de la Resistencia, tanto en sus métodos seleccionados, como en las tareas elegidas durante los ambos períodos. En las tablas 3 y 4 podemos observar la comparación entre ambos períodos. Por lo cual, se puede mencionar que en ambos períodos todos los preparadores físicos trabajaron en algún momento la resistencia de manera específica, y que emplearon más de 2 o 3 tareas por etapa (como también dos o más métodos por período). Destacando que el método Intermitente fue el mayormente utilizado para la pretemporada y competencia.

MÉTODOS DE RESISTENCIA EMPLEADOS EN LOS DOS PERIODOS	PP (total 38)	PC (total 33)
Método continuo: uniforme o variable.	5 %	3 %
Método Fraccionado: Interválico o por repeticiones	21 %	6 %
Método Intermitente	29 %	33 %
Método HIIT	8 %	15 %
Método concurrente	0 %	0 %
Método Integrado- Contextualizado	21 %	24 %
Método RSA (capacidad para repetir sprints)	13 %	15 %
Otro método	3 %	3 %

Tabla 3. Métodos de resistencia utilizados en PP y PC.

TAREAS DE RESISTENCIA UTILIZADAS EN LOS DOS PERIODOS	PP (total 46)	PC (total 44)
Trabajos de repeticiones de larga y media duración, con o sin balón, baja intensidad y pausa pasiva.	4 %	2 %
Trabajos de repeticiones de larga y media duración, con o sin balón, baja intensidad y con pausa activa.	9 %	5 %
Trabajos de repeticiones de media y corta duración, media y alta intensidad, con o sin balón, con pausa pasiva.	11 %	16 %
Trabajos de media y corta duración, media y alta intensidad, con o sin balón, con pausa activa.	11 %	11 %
Trabajos de repetición de sprints a alta y máxima velocidad de corta duración (igual o menores a 10 segundos por carrera), con micro pausas semi-completas.	13 %	11 %
Trabajos de repeticiones de media y corta duración, con intensidad real de juego, con desarrollo técnico-táctico, con pausa pasiva.	20 %	20 %
Trabajos Integrados de media y corta duración, con intensidad real de juego, con desarrollo técnico-táctico, con pausa activa.	17 %	20 %
Trabajos de repetición de sprints a alta y máxima velocidad de corta duración (igual o menores a 10 segundos por carrera), con micro pausas semi-completas, con desarrollo técnico-táctico.	13 %	11 %
Utilizó otras tareas para el entrenamiento de la resistencia.	2 %	2 %

Tabla 4. Tareas utilizadas para el entrenamiento de la resistencia en PP y PC.

-En este apartado se hace mención a la capacidad física de la Velocidad, tanto en sus métodos seleccionados, como en las tareas escogidas durante los dos períodos. En las tablas 5 y 6 podemos visualizar la comparación entre ambos períodos de esta capacidad. Se pudo señalar que en ambas etapas los profesionales utilizaron más de un método para el estímulo de la velocidad. Remarcando que todas las tareas seleccionadas para el entrenamiento de la velocidad fueron similares en ambos períodos. Utilizando en ambas etapas, de dos a cuatro tareas referidas en el cuestionario.

MÉTODOS DE VELOCIDAD EMPLEADOS EN LOS DOS PERIODOS	PP (total 29)	PC (total 22)
Método Tradicional/ o de Carrera (sin elementos).	24 %	36 %
Método Resistidos.	28 %	23 %
Método Pliométrico (vector vertical y longitudinal).	34 %	5 %
Método Asistidos.	7 %	23 %

Utilizó otro método para el entrenamiento de la velocidad	7 %	14 %
---	-----	------

Tabla 5. Métodos de velocidad utilizados en PP y PC.

TAREAS DE VELOCIDAD UTILIZADAS EN LOS DOS PERIODOS	PP (total 50)	PC (total 45)
Trabajos de repeticiones en línea recta de corta y media distancia con diferentes partidas de posición, con y sin balón.	12 %	11 %
Trabajos de repeticiones en diferentes ángulos de apoyo en corta y media distancia con diferentes partidas de posición, con y sin balón.	12 %	11 %
Trabajos de repeticiones de corta y media distancia con cambios de dirección, con diferentes partidas de posición, con y sin balón.	20 %	11 %
Trabajos de repeticiones de corta y media distancia con diferentes elementos para la mejora del sprint, con y sin balón.	20 %	20 %
Trabajos de repeticiones, de distancias cortas o media donde se vinculen los aspectos técnico-táctico en situaciones reales del juego.	22 %	22 %
Trabajos de repeticiones, en distancias cortas, en donde se vinculen los aspectos técnico-táctico, respetando las diferentes posiciones de juego de los futbolistas.	14 %	24 %
Utilizó otras tareas para el entrenamiento de la velocidad	2 %	2 %

Tabla 6. Tareas utilizadas para el entrenamiento de la velocidad en PP y PC.

-En este apartado se hace referencia a la capacidad física de la Flexibilidad, tanto en sus métodos seleccionados, como en las tareas escogidas durante los dos períodos. En las tablas 7 y 8, se advierten a modo ilustrativo la comparación de los métodos y tareas elegidas entre PP y PC. Por lo resultados observados en esta capacidad, se advierte que no se presentaron grandes diferencias en la elección del método de acuerdo al período en que transitaban. Y en referencia a las tareas seleccionadas, en ambos períodos fue considerablemente uniforme. En el que, se eligieron más de una tarea por cada período.

METODOS DE FLEXIBILIDAD EMPLEADOS EN LOS DOS PERIODOS	PP (total 33)	PC (total 33)
Método Estático	18 %	15 %
Método Dinámico	36 %	39 %
Método FNP (Facilitación neuromuscular propioceptiva)	21 %	24 %
Método Balístico	18 %	15 %
Utilizó otro método para el entrenamiento de la flexibilidad	6 %	6 %

Tabla 7. Métodos de flexibilidad utilizados en PP y PC.

TAREAS DE FLEXIBILIDAD UTILIZADAS EN LOS DOS PERIODOS	PP (total 28)	PC (total 31)
Trabajos individuales igual o mayor a 10 minutos.	25 %	26 %
Trabajos en parejas igual o mayor a 20 minutos.	11 %	6 %
Trabajos con bandas elásticas facilitadoras.	29 %	35 %
Trabajos de características individuales con algún objetivo específico (disminuir posibles lesiones, aumentar rangos de movilidad articular, etc.).	32 %	26 %
Utilizó otras tareas para el entrenamiento de la Flexibilidad	4 %	6 %

Tabla 8. Tareas utilizadas para el entrenamiento de la flexibilidad en PP y PC.

Continuando con la exhibición de los datos obtenidos, y haciendo referencia la variable más importante de este trabajo, en el siguiente apartado se pueden advertir por medio de la tablas elaboradas, los Modelos de Periodización seleccionados para el entrenamiento en el PP y el PC, como también las diferentes dimensiones correspondientes a esta variable desarrollada.

En lo que concierne a los modelos seleccionado por parte de todos profesionales encuestados, hay que remarcar que algunos de los preparadores físicos emplearon más de un modelo para ambas etapas. Durante el PP el Modelo más utilizado fue el Microciclo Estructurado de Seirul-lo (MES). En el segundo lugar se inclinaron por la elección de los modelos personales (MP). En el PC se advierte advertir que el Modelo más empleado también fue el MES, pero esta vez seguido por la Periodización Táctica de V. Frade (PT). Se destaca que solo uno de los preparadores físicos describió el nombre de otro modelo de periodización utilizado en ambos períodos. Con la advertencia que lo pudo desarrollar “adaptado a su contexto” (el nombre del modelo utilizado por el preparador físico fue Raymond Verheijen¹). En la tabla 9 se puede advertir la comparación de los modelos elegidos para las etapas del PP y el PC.

COMPARACION DE MODELOS DE PERIODIZACION EMPLEADOS PARA EL ENTRENAMIENTO EN LOS DOS PERIODOS	PP (total 22)	PC (total 23)
Microciclo Estructurado de Seirul-lo	41 %	39 %
Modelo personal	27 %	9 %
Periodización Táctica de V. Frade	23 %	22 %
Modelo ATR de Issurin	5 %	9 %
Otro	5 %	4 %
Modelo Clásico de Matveev	0 %	0 %
Modelo Cognitivista de Seirul-lo	0 %	13 %
Modelo por Bloques de Verkhoshansky	0 %	4 %

Tabla 9. Modelos de periodización deportiva utilizados por los preparadores físicos en PP y PC.

En referencia a la duración de los períodos establecidos, específicamente en el PP la mayoría de los planteles escogieron una etapa preparatoria de más de 4 semanas (63%), visiblemente eligieron desarrollar pretemporadas más largas. A su vez, un 37 % cumplió un PP en un tiempo de 2 a 4 semanas y ningún equipo efectuó un PP entre una y dos

¹ Verheijen (2014) diseña una periodización en la cual divide la temporada en períodos de 6 semanas, divididos a su vez en 3 bloques de 2 semanas, en las cuales se desarrollan las capacidades necesarias para un buen rendimiento en la competición a partir de una serie de juegos reducidos.

Verheijen (2014) considera al equipo como el objetivo de la periodización, y pretende estimular todos los aspectos claves del rendimiento físico de los jugadores en competición, que son cuatro: 1) aumentar la calidad de acciones a alta intensidad, 2) mantener la calidad de acciones a alta intensidad, 3) acortar la recuperación entre acciones de alta intensidad y 4) mantener la rápida recuperación entre acciones de alta intensidad.

semanas. Con respecto al PC², se visualizó que el 75 % lo planificó en más de 20 semanas, mientras que de 16 a 20 semanas lo hizo un 19 %, y solo el 6 % lo preparó para una duración de 10 a 15 semanas.

En alusión al tipo de carácter de los ejercicios seleccionados, que presentaron mayor valoración para el entrenamiento, se puede advertir que durante el PP fueron los de carácter específico. Por otro lado, durante el PC los que presentaron mayor preferencia fueron los de carácter competitivos. Por consiguiente, en la tabla 10 se pueden visualizar la comparación del tipo de carácter de los ejercicios entre los dos períodos.

COMPARACION DE LAS CARACTERISTICAS DE LOS EJERCICIOS DURANTE LOS DOS PERIODOS	PP (total 16)	PC (total 16)
Ejercicios de carácter General	22 %	0 %
Ejercicios de carácter Específico	65 %	43 %
Ejercicios de carácter Competitivos	13 %	57 %

Tabla 10. Comparación de las características de los ejercicios utilizados durante PP y PC (del total de PP= 16 y en PC=16 corresponden los porcentajes).

Por último, y en referencia a las capacidades condicionales con mayor ponderación, en la tabla 11 se puede visualizar, a modo clarificador, la comparación de las capacidades elegidas con mayor consideración entre los dos períodos. Se observa, que la capacidad fuerza fue la capacidad condicional preponderante en ambos períodos. Destacando que a la velocidad, le otorgaron mayor consideración pero solo durante la etapa de competencia. En referencia a la capacidad de resistencia, se puede visualizar que durante el PP fue elegida segunda en su consideración. Pero durante el PC, esta capacidad se ubicó en el último lugar en cuanto a su valoración. En lo que respecta a la flexibilidad, durante el PP fue última en su consideración, y durante el PC su valoración ocupó la tercera posición.

COMPARACION DE LAS CAPACIDADES CONDICIONALES QUE LE OTORGARON MAYOR CONSIDERACION DURANTE LOS DOS PERIODOS	PP (total 16)	PC (total 16)
Fuerza	39 %	31 %
Resistencia	30 %	18 %
Velocidad	17 %	31 %
Flexibilidad	14 %	20 %

Tabla 11. Comparación de las capacidades elegidas con mayor consideración entre los PP y PC.

² PC: El PC del Campeonato Ecuatoriano de Fútbol 2023 tiene dos Etapas. La 1er Etapa comenzó la competencia el 24/02/2023 y finalizó 23/06/2023. La competencia de la 2da Etapa comenzó el 4/08/2023 y finalizó 03/012/2023. Finaliza con una final ida y vuelta con los ganadores de cada etapa.

DISCUSIONES Y COMENTARIOS

Es importante remarcar, que el tema desarrollado presenta alguna información en la literatura científica. Donde se considera que los mismos no son suficientes, porque pertenecen a colectividades de otros países y/o regiones, es por ello que realizar esta investigación en un determinado contexto y orientado a una determinada población es relevante. De ahí que, imaginamos que los resultados obtenidos van configurando una idea en referencia a los modelos de periodización deportiva seleccionados por los preparadores físicos. Como también, van dando cuenta de los métodos y tareas utilizado para el entrenamiento de las capacidades condicionales establecidas en esta investigación.

Por consiguiente, y en base a los métodos utilizados en la capacidad de fuerza, se destaca que un método tan tradicional como es el pliométrico, aparece primero en la selección de ambos períodos. Notando, como es de esperar, un mayor porcentaje de este método utilizado durante el PC. Por lo cual, esto coincide con en el trabajo de Davies (2013), donde también se utilizaron estos métodos similares para el entrenamiento de la fuerza. Se pudo interpretar que los profesionales han seleccionado principalmente este tipo de método, porque se entiende que en el fútbol son relevantes las situaciones que requieran reducir los tiempos en los cambios de dirección, como también poder mejorar la capacidad de salto en situaciones específicas, y de ser más rápido y reactivo en situaciones decisivas para este deporte. En ambas etapas se pudo analizar que se encontró una coherencia entre los métodos elegidos para el entrenamiento de la fuerza y la elección de las tareas que se llevaron adelante. De manera que, pudo determinarse que las tareas mayormente empleadas para el entrenamiento de la fuerza fueron las que involucraron trabajos con saltos unipodales y bipodales en diferentes direcciones, con o sin carga añadida, lo que se correlaciona con el hecho de que el Método Pliométrico haya sido uno de los más destacado en su utilización.

En referencia a la capacidad de resistencia, el método intermitente fue el escogido durante ambos períodos, siendo la segunda opción el método Integrado-Contextualizado. En este mismo sentido, los trabajos de Davies (2013), Carberol y Prosen (2016) y Visintin (2020) se inclinaron en una mayor selección hacia utilización del método intermitente en los dos períodos. Por lo cual se interpretaría que, debido a sus características, el método Intermitente puede mostrar similitud a la práctica deportiva, analizado posiblemente por el gran número de aceleraciones y desaceleraciones que nos presenta. Como también a la

posibilidad de una acción de carrera en media, alta o muy alta intensidad en distancia media o cortas, adaptadas a la especificidad que requiere este deporte. Con respecto a las tareas utilizadas para el estímulo de la resistencia, los trabajos de repeticiones de media y corta duración, con intensidad real de juego, con desarrollo técnico-táctico (con pausa activa o pasiva), fueron las más elegidas en ambos períodos. Esto estaría señalando al igual que la tesis de Visintin (2020) que, los preparadores físicos buscan emplear situaciones donde se comprometa un mayor control de la repuesta metabólica y nerviosa de la acción muscular, y con la suma de un componente técnico-táctico para así poder evitar perder el riesgo de ciertas adaptaciones importantes para la funcionalidad motriz del deporte.

Siguiendo con la capacidad física de velocidad, los profesionales se inclinaron por el método Pliométrico con vector vertical y longitudinal durante el PP, pero no así durante la competencia. Este análisis nos llevaría a interpretar que este mismo método, se lo utiliza durante el PC como “método de fuerza”, por lo tanto es posible que por esta razón tenga muy poca participación como método de entrenamiento en esta capacidad durante la competencia. Por otro parte, un método tan simple y antiguo de poder ejecutar como el Método Tradicional/ o de Carrera (sin elementos) sigue teniendo un importante aceptación en ambos períodos. Esto nos llevaría a observar que, a pesar de su “simplicidad para poder desarrollarlo” sigue siendo efectivo y eficiente para su utilización. Esto también concuerda, con los trabajos de Carberol y Prosen (2016) y Visintin (2020), donde el método de Carrera o Velocidad de Sprint fue el más elegido por los preparadores físicos para el desarrollo de la velocidad. En consecuencia, los métodos de resistencia también tuvieron una adecuada aceptación como métodos para estimular esta capacidad en ambos períodos. Donde algunos de los encuestados, colocaban al arrastre de trineo como uno de los elementos con mayor aceptación en este deporte. Esto concuerda con la tesis de Cinti (2019), donde los métodos resistidos son usados por los preparadores en su totalidad durante el PP y en su mayoría durante el PC. A propósito de las tareas requeridas para el estímulo del entrenamiento de la velocidad, se puede analizar que se exhibió un equilibrio en la elección de los trabajos utilizados durante ambos períodos. Por lo cual no variaron mucho en la utilización de las tareas de un período con respecto al otro.

En base a la flexibilidad, se puede remarcar que en ambos períodos, el método dinámico fue el mayormente utilizado. Este método tuvo mayor aceptación posiblemente porque, el estiramiento dinámico consiste de ejercicios funcionales que utilizan

movimientos específicos del deporte para preparar al cuerpo para una determinada actividad. Interpretando que este método seguramente provee un modo de estiramiento más específico para el fútbol, en comparación con los otros métodos de estiramiento más comúnmente utilizados. En referencia a las tareas utilizadas sobre el entrenamiento de esta capacidad, se puede advertir que no presentaron grandes diferencias de variación de los métodos entre un período y el otro. De manera que, durante ambos períodos las tareas mayormente utilizadas fueron los trabajos de características individuales donde se persigue algún objetivo específico y aquellos trabajos de flexibilidad que involucren un elemento como las bandas elásticas facilitadoras. Estos trabajos con elementos facilitadores que utilizaban los jugadores, coinciden con el análisis de Carberol y Prosen (2016), donde también remarcan que los futbolistas lo empleaban. Podemos advertir que, la flexibilidad fue tomada como una capacidad facilitadora del rendimiento, como por ejemplo en la pre-activación de algunos ejercicios específicos de este deporte.

Continuando con el análisis e interpretación de los resultados obtenidos, pero esta vez en referencia al objetivo principal del trabajo, se puede interpretar que los preparadores físicos que integraron la muestra se inclinaron en ambos Períodos hacia la utilización del modelo Microciclo Estructurado de Seirul-lo (MES). De manera que, los profesionales encuestados tienen una moderada inclinación hacia un modelo más actual como el del profesor Seirul-lo. El cual se centra, mayormente, sobre el individuo y no en el modelo de juego. Haciendo un mayor énfasis en el desarrollo del jugador como persona y como deportista. Donde se pudo observar que, no se encontraron grandes diferencias de utilización de este modelo entre las dos etapas. En consecuencia, esta idea de utilización de este modelo, tiene posiblemente coincidencia con el trabajo desarrollado de Tassi (2017), donde concluye que la tendencia actual es hacia el desarrollo de los modelos con una mirada holística desde el inicio de una temporada. Por otro lado, consideramos interesante analizar en este trabajo, sobre la preferencia del modelo de la Periodización Táctica, donde podemos interpretar que presentó un equilibrio para su utilización en ambos períodos (PT 23% y PC 22%). Esto posiblemente indicaría que aquellos profesionales que eligen este modelo, lo desarrollan en ambos períodos durante todo el año. También se advierte, sobre la pequeña participación que le dieron a los modelos más tradicionales en el período preparatorio y de competencia. Coincidiendo esta última participación de los modelos tradicionales con el trabajo de Carberol y Prosen (2016), donde en este estudio se manifiesta que los modelos encontrados en la planificación son

diversos, pero con una leve tendencia sobre la utilización de los modelos de periodización ATR (no exclusivo del fútbol) y Periodización Táctica (exclusivo del fútbol). De otra forma, y regresando al análisis relevante de esta investigación, se puede hacer un interpretación visiblemente puntual sobre la selección de los modelos personales. Donde claramente se observa que los modelos personales tuvieron una gran aceptación durante el PP. Los cuales se fundamentaban y sostenían en la combinación de los diferentes modelos de periodización preexistentes. Esta decisión tomada, fue debida a que se basaron principalmente en la adaptación al contexto de sus realidades y necesidades. Este contexto puntualmente presentaba carencia de infraestructura fundamentales para el entrenamiento en la alta competencia durante el PP (canchas de fútbol en muy malas condiciones, escasez de materiales, etc.). Mejorando esta infraestructura rotundamente, según los encuestados, en el PC (se pudo advertir que la utilización de los modelos personales durante el PC fue de 9%). De manera que, estos preparadores físicos se inclinaron por tomar una resolución pragmática durante el PP, y se desviaron hacia la elección de un modelo de periodización personal para el desarrollo del entrenamiento. Por último vale mencionar que, uno de los preparadores físicos describió el nombre de Verheijen como otro modelo de periodización utilizado durante los dos períodos. Aclarando que lo pudo desarrollar en ambas etapas, porque lo adaptado a su contexto. Por otro lado, y siguiendo con la interpretación de los resultados obtenidos, se puede advertir que la mayoría de los profesionales, se inclinaron por un período más extenso en la duración de la pretemporada. Este análisis se asimila a lo encontrado en el trabajo de Visintin (2020), donde en este estudio también la mayoría de los planteles realizaron pretemporadas visiblemente largas. Esto se puede entender que, cuando se les permite a los preparadores físicos poder planificar con mayor tiempo esta etapa, lo anteponen de esta manera. En alusión a las capacidades condicionales establecidas que tuvieron mayor ponderación durante el PP y el PC, se pudo ver que la fuerza fue la capacidad dominante en los dos períodos. Esto nos llevaría a poder interpretar que actualmente, la fuerza es una capacidad relevante durante toda la temporada deportiva. Debido a que presenta múltiples objetivos en la actualidad, como puede ser el entrenamiento preventivo, entrenamiento estructural, entrenamiento de recuperación y de las cualidades específicas. Esta idea lleva a coincidir con los trabajos de Carberol y Prosen (2016) y Visintin (2020), donde también la mayoría de los entrevistados considera a la fuerza como la capacidad física más importante. Con respecto a la caracterización de los ejercicios utilizados para el estímulo del entrenamiento sobre estas capacidades condicionales, se pudo observar que la gran

mayoría de los profesionales se inclinaron durante la etapa preparatoria, por aquellos ejercicios de carácter específico. Esto nos indicaría que se han desarrollado actividades sin tener tan en cuenta las posibles variables tácticas dentro del propio campo de juego. Pero, durante la etapa de competencia, se inclinaron principalmente sobre los ejercicios de carácter competitivo, sin descuidar los de carácter específicos (estos últimos, tuvieron una gran aceptación durante esta etapa). En este mismo sentido, corresponden con las conclusiones desarrolladas en los trabajos de Davies (2013), Carberol y Prosen (2016) y con autores como Hernández Moreno (2004). Donde éste último autor interpreta que, en la configuración de las actividades de este deporte tienen que estar presentes los elementos que forman parte de la lógica interna del deporte³. Además, vale la pena señalar que, durante la etapa de competencia no se le ha dado ninguna participación aquellos ejercicios de carácter general. Esto nos lleva a traducir que, las actividades que estarían empleando son aquellas generalmente con carácter contextualizados en el deporte, donde inevitablemente se presentarían acciones y decisiones propias de un partido de fútbol.

Por lo tanto, este trabajo nos permite poner en conocimiento los modelos empleados por los preparadores físicos de la primera división del fútbol ecuatoriano, que nos permitirá realizar un análisis reflexivo y a su vez crítico sobre los modelos de periodización del entrenamiento deportivos actuales. Pretendiendo proporcionar sus resultados para usar como generador de futuros trabajos, para su indagación en otros aspectos del mismo, ampliando interrogantes sobre los diversos temas a trabajar. Mostrando incluso, a través del mismo, el crecimiento del fútbol en esta región sudamericana. En consecuencia, sería de gran importancia, poder determinar sobre el número de veces que se estimulan cada una de las capacidades condicionales durante las diferentes semanas de trabajo que presenta un año competitivo. Como también indagar sobre cuánto tiempo dedican los cuerpos técnicos a cada entrenamiento y cómo suelen distribuir los contenidos dentro de este. Proyectando la investigación a un modo global, es de sumo interés poder seguir con el desarrollo de este tema en las ligas de otros países sudamericanos, para poder ir analizando así las tendencias de planificaciones actuales en primera división de las diferentes ligas de estas regiones.

³ La lógica interna de un deporte, definida por Parlebas (2001, p. 302) como un sistema de rasgos pertinentes de una situación motriz y de las consecuencias que entraña para la realización de la acción motriz correspondiente (citado en Naumann, 2020).

CONCLUSIONES

El objetivo principal de este trabajo fue describir las características de los modelos de periodización deportiva empleados por los preparadores físicos de los clubes de fútbol profesional correspondiente la temporada 2023 de la Serie A de Ecuador. De esta manera, en primer lugar, se puede llegar a concluir que los preparadores físicos implicados en la muestra presentaron una tendencia a los modelos más actuales, donde los docentes han fundamentado en su encuesta que el entrenamiento en ambos períodos está generalmente orientado hacia las necesidades motrices del deporte. Teniendo muy presente los modelos personales (donde manifestaban combinar entrenamientos específico y no específico del deporte), en el cual su principal finalidad fue la posible adaptación a la realidad contextualizada. Por otro lado, hay una tendencia muy señalada hacia el desuso de los modelos de periodización tradicionales en ambos períodos.

Entre los objetivos específicos se propuso identificar los métodos y tareas de entrenamiento que se emplearon para el estímulo de la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad, donde se presentó una gran coincidencia en todos los preparadores físicos, los cuales nos revelaban que la mayoría de las actividades para entrenar dichas capacidades se inclinaban hacia el principio de especificidad en el deporte, tanto para la etapa preparatoria como en la competitiva.

Además, se arriba a la conclusión de que la mayoría de los entrevistados consideraba a la fuerza como la capacidad física de mayor importancia en ambos períodos. Donde también durante la etapa de competencia la velocidad ocupó el primer lugar de elección.

En resumen y respondiendo a la pregunta principal de este trabajo, se puede sintetizar que los preparadores físicos entrevistados, en su mayoría, han desarrollado los modelos contemporáneos, aunque todavía la utilización de modelos anteriores y con menor acentuación sobre la especificidad deportiva estaban presente. Además, cabe aclarar que los profesionales manifestaron darle gran relevancia al contexto en donde se elaboraba la planificación, y así tener una mayor respuesta sobre las capacidades condicionales a estimular durante el año deportivo.

BLIOGRAFIA

- Abrutsky, M. (2017). Introducción al entrenamiento de la flexibilidad en el marco de la prevención de lesiones. G-SE. <https://g-se.com/introduccion-al-entrenamiento-de-la-flexibilidad-en-el-marco-de-la-prevencion-de-lesiones-bp-3595a95dfcc9b8>
- Carberol, A., y Prosen, L. (2016). Modelos de periodización deportiva utilizados por preparadores físicos de primera división pertenecientes a equipos de fútbol del Gran Buenos Aires Zona Sur en la temporada 2016/2017. [Tesis de Licenciatura, Universidad de Flores]. <https://repositorio.uflo.edu.ar/entities/trabajo%20final%20integrador/9a37bf07-4a4f-4389-b3e3-1bdd5853a6a4>
- Casamichana, D. (2014). Entrenamiento de la Resistencia. Webinar de Entrenamiento de la Resistencia Aplicada a los Deportes Colectivos.
- Casas A. (2008). Fisiología y metodología del entrenamiento de resistencia intermitente para deportes acíclicos. Journal of Human Sport and Exercise 3(1). https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/art_revistas/pr.14688/pr.14688.pdf
- Chena Sinovas, M., Morcillo Losa, J., Rodríguez Hernández, M. y Zapardiel, J. (2022) Multivariable Training Planning Model in Professional Soccer. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, vol. 22 (85) pp. 183-197. <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista85/artmodelo1308.htm>
- Cinti, C. (2019). Los métodos que se emplean para el desarrollo de la velocidad de sprint en jugadores de fútbol de la división reserva del fútbol argentino de la zona de Capital Federal y Gran Buenos Aires. [Tesis de Licenciatura, Universidad de Flores]. <https://repositorio.uflo.edu.ar/browse/author?scope=bf7edd4a-b899-4d29-9d7a-67aa5b657460&value=Cinti,%20César%20Daniel&bbm.return=4>
- Dantas, E., García-Manso, J., Salum de Godoy, E., Sposito-Araujo, C., y Gomes, A. (2010). Aplicabilidad de los modelos de periodización del entrenamiento deportivo: Una revisión sistemática. RICYDE: Revista Internacional de Ciencias del Deporte, 6(20), 231-241. <https://www.cafyd.com/REVISTA/02005.pdf>
- Davies, R. (2013). Modelos empleados para la periodización de las capacidades condicionales en el futbol argentino de primera división "A". [Tesis de Licenciatura, Universidad de Flores]. <https://repositorio.uflo.edu.ar/server/api/core/bitstreams/c523eb56-6c3d-47fd-ae1e-4342ef37d0ac/content>

- Gamble, P. (2006). Periodización del Entrenamiento para Atletas de Deportes de Conjunto. <https://g-se.com/periodizacion-del-entrenamiento-para-atletas-de-deportes-de-conjunto-1027-sa-657cfb271b0ea9>
- García Manso, J.M.; Navarro Valdivielso, M.; Ruiz Caballero, J. (1996). Bases Teóricas del Entrenamiento Deportivo. Gymnos.
- García Zapata, J. y Palao, J. (2015). Planificación y control del entrenamiento de los equipos de fútbol en categorías juvenil y tercera división senior de la Región de Murcia (temporada 2012-2013). <https://g-se.com/planificacion-y-control-del-entrenamiento-de-los-equipos-de-futbol-en-categorias-juvenil-y-tercera-division-senior-de-la-region-de-murcia-temporada-2012-2013-1804-sa-v57cfb2724c6b8>
- González Badillo, J., & Ribas Serna, J. (2019). Fuerza, velocidad y rendimiento físico y deportivo. ESM.SL.
- González Badillo, J., Sánchez-Medina L., Ribas-Serna J. y Rodríguez-Rosell D. (2022). Hacia un Nuevo Paradigma en el Entrenamiento de la Fuerza Mediante la Medición de la Velocidad: Una Revisión Narrativa Crítica y Desafiante. Revista de Entrenamiento Deportivo, Volumen 1 (1). <https://g-se.com/hacia-un-nuevo-paradigma-en-el-entrenamiento-de-la-fuerza-mediante-la-medicion-de-la-velocidad-una-revision-narrativa-critica-y-desafiante-1a-parte-2974-sa-e639d0fd532392>
- Hernández Díaz, P. (2006). Flexibilidad: Evidencia Científica y Metodología del Entrenamiento. PubliCE. <https://g-se.com/flexibilidad-evidencia-cientifica-y-metodologia-del-entrenamiento-789-sa-S57cfb27185532>
- Issurin V.B. (2010). New horizons for the methodology and physiology of training periodization. Sports Med. 40:189-206. <https://link.springer.com/article/10.2165/11319770-0000000000-00000>
- Issurin V.B. (2023). Nuevos Horizontes para la Metodología y la Fisiología de la Periodización del Entrenamiento. Artículo publicado en el journal Revista de Entrenamiento Deportivo, Volumen 1, Número 4 del año 2023. <https://g-se.com/nuevos-horizontes-para-la-metodologia-y-la-fisiologia-de-la-periodizacion-del-entrenamiento-1742-sa-K57cfb27245cd8>
- Moyano M. y Bolognese M. (2002). Métodos para el Desarrollo de la Resistencia Aeróbica. <https://g-se.com/metodos-para-el-desarrollo-de-la-resistencia-aerobica-105-sa-F57cfb27102e32>

- Navarro, F. (2015). La Estructura Convencional de Planificación del Entrenamiento versus la Estructura Contemporánea. *Revista de entrenamiento deportivo* 29 (1). <https://g-se.com/la-estructura-convencional-de-planificacion-del-entrenamiento-versus-la-estructura-contemporanea-1785-sa-g57cfb2724a96a>
- Sanabria J., Cortina D., Vanegas J. (2023). Modelos de planificación del entrenamiento deportivo moderno. Editorial FUNGADE.
- Seirul-lo, F. (1998). Planificación a largo plazo en los deportes colectivos (ponencia). Ponencias sobre entrenamiento deportivo en la infancia y la adolescencia. Escuela Canaria del Deporte. Dirección General de Deportes del Gobierno de Canarias. http://www.motricidadhumana.com/seirul_planif_dep_colectivos.pdf
- Tamarit Gimeno, X. (2016). Periodización táctica vs periodización táctica. Ed. Librofútbol. https://www.academia.edu/23091649/PERIODIZACIÓN_TÁCTICA_VS_PERIODIZACIÓN_TÁCTICA_Vítor_Frade_aclara?auto=download
- Tarragó, J., Massafred-Marimón, M., Seirul-lo, F., y Cos, F. (2019). Entrenamiento en deportes de equipo: el entrenamiento estructurado en el FCB. [https://dx.doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2019/3\).137.08](https://dx.doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2019/3).137.08)
- Tassi, J. (2017). Metodologías y modelos de planificación en el fútbol actual: Acentuación psicológica en la periodización táctica y el microciclo estructurado. 12º Congreso Argentino de Educación Física y Ciencias, 13 al 17 de noviembre 2017, Ensenada, Argentina. https://memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.10204/ev.10204.pdf
- Unanua, J. (2016). Nuevos modelos de entrenamiento en el fútbol = New models of training in football. [Tesis de maestría, Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Universidad de León]. <https://buleria.unileon.es/handle/10612/6763>
- Verkhoshansky, Y. (2001). Todo sobre el método pliométrico. Barcelona: Paidotribo.
- Verkhoshansky, Y. (2002). Superentrenamiento. Barcelona: Paidotribo.
- Visintin, M. (2020). Modelos de Periodización en Hockey sobre Césped Femenino Amateur de Primera División. [Tesis de Licenciatura, Universidad de Flores]. <https://repositorio.uflo.edu.ar/entities/trabajo%20final%20integrador/23d7b0ab-b249-4f68-99b9-633469fb835e>