

# Ejercicios aplicados a la periodización táctica en el rendimiento deportivo del club UTC

## Exercises applied to tactical periodization in the sports performance of the UTC club

Lorena Logroño Herrera\*  
Oscar Pazmiño Iturralde  
Lenin Revelo Mayorga

Carrera de Educación Básica, Universidad Técnica de Cotopaxi, Latacunga, Ecuador.

\*lorena.logrono@utc.edu.ec

Recibido: 18 de marzo de 2020

Aceptado: 21 de mayo de 2020

### Resumen

El presente trabajo nace de la preocupación por realizar un exhaustivo análisis sobre lo que implica el entrenamiento en el fútbol, considerado deporte rey a lo largo del tiempo. Sus inventores empezaron a intentar comprender cómo lo podrían mejorar, entendiendo que el fútbol, a través del juego, unifica lo técnico con lo táctico, lo físico y psicológico, por lo cual intentaron evolucionar al jugador, a través de desempeños tanto individuales como colectivos. El objetivo que orientó a este trabajo fue diseñar una guía de ejercicios adecuados para el club Deportivo Universidad Técnica de Cotopaxi (UTC). A través de la aplicación de la Periodización Táctica en el entrenamiento deportivo, para contribuir con el equipo en su proceso de ascenso al fútbol profesional de la serie "B" del fútbol ecuatoriano. Basados en la metodología del morfociclo, entendida como el periodo de tiempo que existe entre partido y partido, de domingo a domingo. Al final se presentan los instrumentos que evidencian la aplicación de esta metodología.

**Palabras clave:** Ejercicios, fútbol, periodización, rendimiento deportivo, táctica.

## Abstract

The present work arises from the concern to carry out an exhaustive analysis of what training in soccer implies, considered a king sport over time. Its inventors began to try to understand how they could improve it, understanding that soccer, through the game, unifies the technical with the tactical, the physical and the psychological, for which they tried to evolve the player, through both individual and collective performances. The objective that guided this work was to design a guide of appropriate exercises for the Technical University of Cotopaxi Sports Club. Through the application of Tactical Periodization in sports training, to contribute to the team in its process of promotion to professional soccer in the "B" series of Ecuadorian soccer. Based on the methodology of the morphocycle, understood as the period of time that exists between match and match, from Sunday to Sunday. At the end, the instruments that show the application of this methodology are presented.

**Keywords:** Exercises, soccer, periodization, sports performance, tactics

## Introducción

La periodización táctica es una metodología de entrenamiento en el fútbol que, sin ser nueva en el contexto internacional, en nuestro país sí lo es. Su preocupación máxima es el juego que un determinado equipo practica durante el entrenamiento, mismo que se pretende reproducir en un partido. Víctor Frade, considerado como el padre de la Periodización Táctica y autor de este modelo hace 30 años, en el Club Oporto de Portugal, cuestionó las metodologías modernas y dio un paso más allá de lo concebido por los demás, a pesar de las duras críticas que en sus inicios recibió.

La idea principal sobre la que se fundamenta dicha metodología es el "jugar". Entendido como la forma y estilo del juego de un equipo, por lo cual se toma como condición primaria el modelo de juego a desarrollar en un equipo como determinante para elaborar la planificación, organización y estructuración del entrenamiento.

La presente metodología induce a entrenadores, preparadores y técnicos que buscan crecer, prepararse y capacitarse en este amplio campo para conseguir la mayor calidad y rendimiento en la preparación y entrenamiento de los futbolistas, convirtiéndose en una especie de intelectuales en constante evolución y desarrollo.

## Desarrollo

En los últimos años, los equipos de la Asociación de Fútbol no Amateur de Cotopaxi han desarrollado actuaciones de muy bajo nivel en campeonatos nacionales. El trabajo improvisado no ha permitido contar con jugadores propios para los equipos profesionales de nuestra provincia, lo que trae como consecuencia que los equipos obligadamente tengan que participar y contar con gente foránea, que se constituirá en la base del equipo.

La planificación, la motivación inadecuada, la falta de escenarios deportivos, el no apoyo a las escuelas formativas, la falta de guías, entrenadores titulados

e información veraz, entre otros, son los factores de mayor relevancia que no han permitido el desarrollo del fútbol cotopaxense. La Periodización Táctica 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 Universidad Técnica de Cotopaxi (UTC) sea productivo y así cumplir con los objetivos deseados. Tamarit (2013), al respecto señala que:

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. (p. 24).

El problema de los entrenadores ha estado en el manejo de la periodización como programas suyos, sin 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, lo cual "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". (p. 64)

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, Carvajal (2001) 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" (p. 76). Esta aseveración circunda una definición en acciones intencionales, es decir, adaptarse de manera específica a las exigencias del juego. Lo que debe considerarse en el caso de la Club UTC.

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 las 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 del campeonato, la primera es de adaptación y la duración de las sesiones de entrenamiento están en el orden de 60 a 90 minutos diarios, con una sesión por día siempre. No hay picos de volumen, no hay semanas especiales, no hay picos de intensidad, no se entrena por capacidades físicas, no gimnasios - colinas - montañas; la intensidad se mide por la concentración, todo con la pelota, a ritmo de partido, calidad más que cantidad, 1-2 toques máximo, la clave es la concentración (p.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 aquel jugador. En el fondo es aquello que yo llamo organización del juego" (p.142).

Por último, en su libro Código Murinho Cubeiro (2012) hace referencia al 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, una subyacente y progresiva adaptación del jugador de un equipo a un nivel técnico, físico, cognitivo y psicológico. (p. 53)

## Importancia

La Periodización Táctica es relevante en el fútbol profesional, y en particular en el Club UTC, pues se enfocará hacia una metodología de entrenamiento acorde a las necesidades y principios, connotando

un modelo de juego personalizado. Esta metodología de preparación interesa tanto a entrenadores como a los deportistas en busca de adiestramientos, 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 refleja en el resultado final. En el caso que nos ocupa, los triunfos en cada partido y el logro del ascenso de categoría.

Desde la antigüedad, el hombre se ha preocupado por entrenarse y mantenerse en forma, también por 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. Con el pasar de los años las exigencias se han convertido en rigurosas, 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 cómo 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. (s.p)

egún este autor, además, "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" (s.p).

El principio de especificidad será el pilar fundamental del presente estudio, y dirigirá, por tanto, la Periodización Táctica que se estructura desde sus principios, y el de especificidad marcará el modelo de juego del Club UTC, en base al esfuerzo de sus integrantes. Según Resende (2002):

n 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 (p. 41)

### ***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) (p. 176).

Según Tamarit (2010) "Hacer que pase en el entrenamiento lo que quiero que el jugador vivencie y desarrolle" (p. 41)

### ***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 (2006): "La progresión compleja es aquella 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" (p. 42).

Algo que coincide con lo que afirma Tamarit (2013): "Jerarquizar los principios a entrenar se resta o se aumenta la complejidad de acuerdo al grado de adquisición del hábito y la articulación de los principios" (p. 74). Para Amieiro (2007), en cambio, "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" (p. 134).

### **Principio de la Alternabilidad**

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" (p. 136). Mientras Tamarit (2013) afirma: "Alternar el aspecto importante del entrenamiento para el Modelo de juego en la semana no en la sesión" (s.p).

### **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 sistematización, que permite incluir de manera constante en su plan, los últimos conocimientos de la teoría y la práctica del entrenamiento.

### **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 (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" (p. 43).

Este conjunto de comportamientos que un equipo manifiesta, en este caso en cuatro momentos básicos del juego: Ataque, Defensa, Transición Defensa-Ataque y Transición Ataque –Defensa, según Tamarit (2010) "son pretendidos por el entrenador, quien será el encargado de desarrollar dichas ideas, entrenarlas e implantarlas por medio de cada sesión de entrenamiento". (p. 43 ). Para González Ríos (2010) 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 Pavlovit Matvieev" (p. 19).

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" (p. 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, y 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" (p. 65). Sobre la base de esta ideología, un equipo debe ser severamente organizado si quiere seguir el modelo de juego pre-definido al principio, pero para esto debe utilizar para-ejercicios referentes al juego que, obviamente, pertenecen al modelo de juego.

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 Táctica se debe trabajar principios y sub principios, lo cual determinará el modelo de juego que será trabajado previamente a un encuentro. Rodríguez (2019), 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" (p. 37).

Principios: Tamarit (2007) afirma que "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" (p. 45). Dicho por otro autor, Oliveira (2003): "son los patrones generales que caracterizan al equipo, que le dan la identidad" (p. 45). Este será señalado por los autores como el plano macro.

Sub-principios: Según Tamarit (2007), "son comportamientos más específicos de ese jugar, o dicho por Oliveira (2003): "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, proporcionarán 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 separada 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 irá íntimamente relacionado al modelo de entrenamiento, que se basará en ganar. Lo que demanda una gran concentración para ser aplicado de manera correcta. Y no de manera que disminuya la finalidad del juego. Como Frade (2003) 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. Por lo manifestado anteriormente, Castelo (2000) 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 (s.p).

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. Cuando dentro de la práctica se admita que se realiza movimientos descontextualizados.

### **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 (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.

### **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, permitirá conocer la importancia y aplicación de la Periodización Táctica en el Club UTC. 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.

Se considera factible el diseño de una Guía de Ejercicios aplicado a la Periodización Táctica, en el Rendimiento Deportivo del Club UTC, como una alternativa real que todo entrenador y preparador físico, podría contemplar a la hora de hacer la planificación del equipo de fútbol.

## ■ Conclusiones

Amieiro, N. (2007). Defensa en zona en el fútbol. Oporto: Autor-Editor.

Bruno, M. (2011). Mourinho, ¿Por Qué Tantas Victorias? 2ª Edición. Madrid: Mc Sport.

Carvalho, C. (2001). El entrenador de fútbol no está en la cima. En recuperación es: muchísimo más que "recuperar". Braga. Monografía publicada.

Cubeiro, J. (2012). Código Mourinho. Barcelona: Alienta.

Frade, V. (1985). Fôra de jogo o Tempo Todo. Oporto: Livros Portugal.

Freitas, J. (2004). Principios y Subprincipios de la Periodización Táctica. Lisboa: Gravida.

González Ríos, B.A. (2010). Consideraciones acerca del tratamiento de la individualización en la planificación de entrenamiento deportivo en los baloncestistas escolares de ambos sexos de la provincia de Villa Clara. [Tesis de pregrado, Universidad de las Ciencias de la Cultura Física y el Deporte].

Herrera, L., & Otros. (2004). Tutoría de la Investigación Científica. Quito: Dimerino Editores.

Matveev, L. (2001). Teoría general del entrenamiento deportivo. Barcelona : Paidotribo.

Oliveira, J. d. (1991). Especificidade o "post futebol" do "pre futebol". Lisboa: Gradiva.

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

Rodríguez, R. (2019). Estrategia metodológica para mejorar la preparación táctica ofensiva en los futbolistas de la categoría sub 15 del club "Guayaquil City" . [Tesis de pregrado, Universidad Estatal de Milagro]. <http://repositorio.unemi.edu.ec/bitstream/123456789/5117/1/TESIS-%20RONNIE%20RONALD%20RODRIGUEZ%20COELLO.pdf>