



UNIVERSIDAD ESTATAL DE BOLÍVAR
DIRECCION DE POSGRADO

MAESTRÍA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

TRABAJO DE TITULACIÓN
MODALIDAD: PROYECTO DE INVESTIGACIÓN Y DESARROLLO
PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE MAGISTER EN
ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

T E M A

**“ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS PARA LA PLANIFICACIÓN DE LAS
FEDERACIONES PROVINCIALES DE LA ZONA 3 EN EL PERIODO 2022”**

AUTOR

LIC. GEORGINA LILIANA OROZCO SANTILLÁN

TUTOR

MSC. YURI VICENTE PAUCAR ABRIL

Guaranda, 2023



UNIVERSIDAD ESTATAL DE BOLÍVAR
DIRECCION DE POSGRADO

MAESTRÍA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

TRABAJO DE TITULACIÓN
MODALIDAD: PROYECTO DE INVESTIGACIÓN Y DESARROLLO
PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE MAGISTER EN
ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

T E M A

**“ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS PARA LA PLANIFICACIÓN DE LAS
FEDERACIONES PROVINCIALES DE LA ZONA 3 EN EL PERIODO 2022”**

AUTOR

LIC. GEORGINA LILIANA OROZCO SANTILLÁN

Guaranda, 2023

DERECHOS DE AUTOR

Yo Lcda. Georgina Liliana Orozco Santillán, en calidad de autora del proyecto de investigación “Estrategias metodológicas para la planificación de las Federaciones Provinciales de la Zona 3 en el periodo 2022”, autorizo a la Universidad Estatal de Bolívar de todos los contenidos que me pertenecen o parte de los que contiene en esta obra, con fines estrictamente académicos o de investigación.

Los derechos que como autora me corresponde, con excepción de la presente autorización, seguirán vigentes a vuestro favor, de conformidad con lo establecido en los artículos 5,6,7,8,19 y demás pertinentes de la Ley de Propiedad Intelectual y su Reglamento.

Asimismo, autorizo a la Universidad Estatal de Bolívar para que realice la digitalización y publicación de este trabajo de investigación en el repositorio de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la ley Orgánica de Educación Superior.

Firma



Firmado electrónicamente por:
GEORGINA LILLIANA
OROZCO SANTILLAN

Lcda. Georgina Liliana Orozco Santillán

CI: 060325303-0

II. AUTORÍA NOTARIADA

Yo Lcda. Georgina Liliana Orozco Santillán, en calidad de autora del proyecto de Investigación “Estrategias metodológicas para la planificación de las Federaciones Provinciales de la Zona 3 en el periodo 2022”, declaro que el trabajo aquí escrito es de mi autoría; este documento no ha sido previamente presentado por ningún grado o calificación profesional, y, que las referencias bibliográficas que incluye han sido consultadas con el autor.

La Universidad Estatal de Bolívar puede hacer uso de los derechos de publicación correspondiente a este trabajo, según lo establecido por la Ley de Propiedad Intelectual, por su Reglamento y por la normativa institucional vigente.

La Universidad Estatal de Bolívar puede hacer uso de los derechos de publicación correspondiente a este trabajo, según lo establecido por la Ley de Propiedad Intelectual, por su Reglamento y por la normativa institucional vigente.

Firma



Lcda. Georgina Liliana Orozco Santillán

CI: 060325303-0

DECLARACION DE AUTENTICIDAD DE AUTORIA



Yo GEORGINA LILIANA OROZCO SANTILLAN, Egresada de la Maestría de Entrenamiento Deportivo Cohorte III de la Universidad Estatal de Bolívar, bajo juramento declaró en forma libre y voluntaria que la presente investigación cuyo tema es: "ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS PARA LA PLANIFICACIÓN DE LAS FEDERACIONES PROVINCIALES DE LA ZONA 3 EN EL PERIODO 2022" ha sido realizado por mi persona con la dirección de mi Tutor el Señor Mgs. YURI VICENTE PAUCAR ABRIL, Tutor del fin de trabajo de Master de Universidad estatal de Bolívar, por lo tanto, este es de mi Autoría.

Debo dejar constancia que las expresiones vertidas en el desarrollo de esta investigación, les he realizado apoyándome en la bibliografía e infografía actualizada y que sirvió para exponer posteriormente mis criterios en esta investigación.

Georgina Liliana Orozco Santillán

Autor





**ESPACIO EN
BLANCO**

**ESPACIO EN
BLANCO**

III. CERTIFICACIÓN DEL TUTOR

Mgs. Yuri Vicente Paucar Abril

CERTIFICA

Que el informe del Trabajo de Grado Titulado “Estrategias metodológicas para la planificación de las Federaciones Provinciales de la Zona 3 en el periodo 2022”, elaborado por autora Lic. Georgina Liliana Orozco Santillán, del Programa de Posgrado, Maestría en Entrenamiento Deportivo, de la Dirección de Posgrado de la Universidad Estatal de Bolívar, ha sido debidamente revisado e incorporado las recomendaciones emitidas en las asesorías realizadas, en tal virtud, autorizo su presentación, para su aprobación respectiva.

Es todo en cuanto puedo certificar en honor a la verdad, facultando al interesado dar al presente documento el uso legal que estime conveniente.

Guaranda, octubre del 2023



Firmado electrónicamente por:
**YURI VICENTE PAUCAR
ABRIL**

Mgs. Yuri Vicente Paucar Abril

IV. CERTIFICACIÓN DE EJECUCIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

Yo, MARCOS SANTIAGO ACOSTA VINUEZA, en mi calidad de Analista Regional de Educación Física de la Coordinación Zonal 3 del Ministerio del Deporte a petición de la parte interesada,

CERTIFICO:

Que la Lcda. OROZCO SANTILLAN GEORGINA LILIANA, estudiante de la Maestría en Entrenamiento Deportivo de la Universidad Estatal de Bolívar, ejecuto en esta Institución el trabajo de investigación titulado “ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS PARA LA PLANIFICACIÓN DE LAS FEDERACIONES PROVINCIALES DE LA ZONA 3 EN EL PERIODO 2022”.

Es todo lo que puedo certificar en honor a la verdad.



Firmado electrónicamente por:
MARCOS SANTIAGO
ACOSTA VINUEZA

Lcdo. Santiago Acosta Vinueza

ANALISTA DE EDUCACIÓN FÍSICA

COORDINACIÓN ZONAL 3 DEL MINISTERIO DEL DEPORTE

Guaranda, 18 de julio del 2023

V. DEDICATORIA

La presente Tesis está dedicada a Nuestro Padre Celestial porque sin él no somos nadie a mis Angelitos mi Papi Richitar y mi Mamita Imita de mi corazón que se encuentran en el cielo cuidando y guiando, a mi Familia, a mis hermanos y demás familiares que siempre estuvieron con una palabra de aliento para seguir adelante y ser una mujer de bien siempre con el ejemplo de superación, humildad y sacrificio, a todos ellos dedico el presente trabajo porque han fomentado en mí el deseo de superación y triunfo en la vida Profesional.

Lily

VI. AGRADECIMIENTO

Mi agradecimiento a Dios quien me ha guiado y me ha dado la fortaleza para seguir adelante.

A mi familia por su comprensión y estímulo constante, además de su apoyo incondicional a lo largo de mis estudios.

A la Universidad Estatal de Bolívar, a mi tutor, por los conocimientos impartidos, y a todas las personas que de una y otra forma me apoyaron en la realización de este trabajo.

Lily

VII. INDICE DE CONTENIDOS

PORTADA.....	
I. DERECHOS DE AUTOR.....	¡Error! Marcador no definido.
II. AUTORÍA NOTARIADA.....	¡Error! Marcador no definido.
III. CERTIFICACIÓN DEL TUTOR.....	¡Error! Marcador no definido.
IV. CERTIFICACIÓN DE EJECUCIÓN DE LA INVESTIGACIÓN ...	¡Error! Marcador no definido.
V. DEDICATORIA	i
VII. AGRADECIMIENTO.....	ii
VII. INDICE DE CONTENIDOS.....	iii
VIII. INDICE DE TABLAS	vi
IX INDICE DE FIGURAS	viii
XII. TEMA.....	ix
XIII. RESUMEN.....	x
IVX. ABSTRAC	xi
XV. INTRODUCCION	1
CAPÍTULO I.....	3
1. El problema.....	3
1.1. Contextualización del problema.....	3
1.2. Formulación del problema	6
1.3. Justificación.....	6
1.4. Objetivos	8

1.4.1. Objetivo general.....	8
1.4.2. Objetivos específicos	8
1.5. Hipótesis.....	9
1.5.1. Variables.....	9
CAPÍTULO II.....	1
2. Marco Teórico.....	1
2.1. Fundamentación conceptual.....	1
2.1.1. Entrenamiento deportivo.....	1
2.1.2. Planificación del entrenamiento deportivo	5
2.1.3. Modelos de planificación deportiva.....	7
2.1.4. Periodización del entrenamiento.....	9
2.1.5. Estructura básica de la periodización.....	13
2.1.6. Los modelos contemporáneos de planificación deportiva.....	16
2.1.7. Resultados deportivos	19
2.1.8. Sistema deportivo ecuatoriano.....	21
2.1.9. Sistema competitivo ecuatoriano	23
2.2. Antecedentes investigativos	28
2.3. Fundamentación Legal	32
CAPÍTULO III.....	37
3. Metodología.....	37
3.1. Tipo y diseño de la investigación.....	37

3.2. Población y muestra	37
3.3. Procedimiento y toma de datos	41
3.3.1. Técnicas e instrumentos	41
3.4. Análisis e interpretación de datos.....	42
CAPÍTULO IV.....	44
4. Presentación de resultados	44
4.1. Resultados según el objetivo específico 1	44
4.1.1. Resultados de la encuesta realizada a los entrenadores	44
4.1.2. Problemas para cumplir con la planificación.....	¡Error! Marcador no definido.
4.1.3. Resultados deportivos	60
4.2. Presentación de resultados objetivo específico II	70
4.2.1. Comprobación de la hipótesis	70
4.3. Presentación de resultados objetivo específico III	¡Error! Marcador no definido.
4.3.1. Desarrollo de la propuesta	¡Error! Marcador no definido.
4.3.2. Desarrollo de la propuesta	73
4.3.3. Principales consideraciones territoriales.....	109
5. Discusión y conclusiones.....	115
Bibliografía	122

VIII. INDICE DE TABLAS

Tabla 1 Entrenadores de las Federaciones Deportivas Provinciales de la Zona 3.....	38
Tabla 2 Edad de la población de estudio (entrenadores)	44
Tabla 3 Genero de la población de estudio (entrenadores).....	44
Tabla 4 Numero de entrenadores por provincia.....	45
Tabla 5 Entrenadores por deporte	47
Tabla 6 Años de experiencia en el deporte	48
Tabla 7 Categorías a cargo.....	49
Tabla 8 Tipo de estructura (planificación) utilizo en el 2022.....	50
Tabla 9 Tabla cruzada Deporte / Tipo De Estructura	¡Error! Marcador no definido.
Tabla 10 Principales problemas para cumplir la planificación deportiva	¡Error! Marcador no definido.
Tabla 11 Tabla cruzada Tipo Estructura/ Problemas para periodizar	¡Error! Marcador no definido.
Tabla 12 Tabla cruzada Estructura / Problemas para periodizar / Deporte	55
Tabla 13 Resultados deportivos provincia Chimborazo año 2022	60
Tabla 14 Resultados deportivos provincia Tungurahua año 2022.....	62
Tabla 15 Resultados deportivos provincia Cotopaxi año 2022	64

Tabla 16 Resultados deportivos provincia Pastaza año 2022	66
Tabla 17 Resultados deportivos Zonales por deporte año 2022	68
Tabla 18 Tabla de Medias con intervalos de confianza del 95,0%	70
Tabla 19 Tabla ANOVA.....	71
Tabla 20 Cuadro de algunos de los indicadores de la preparación a largo plazo	87
Tabla 21 Consideraciones de la carga de entrenamiento en función de la edad.....	88

IX INDICE DE FIGURAS

Figura 1 Supercompensación	11
Figura 2 Volumen e intensidad en la periodización.....	13
Figura 3 Estructura de la periodización	14
Figura 4 Esquema general del Modelo por Bloques	17
Figura 5 Sistema Competitivo Nacional	26
Figura 6 Genero de la población de estudio (entrenadores)	45
Figura 7 Numero de entrenadores por provincia	46
Figura 8 Numero de entrenadores por deporte	48
Figura 9 Años de experiencia en el deporte.....	49
Figura 10 Categorías a cargo	50
Figura 11 Tipo de estructura (planificación) utilizo en el 2022.....	51
Figura 12 Principales problemas para cumplir la planificación deportiva ..	¡Error! Marcador no definido.
Figura 13 Tabla cruzada Tipo Estructura/ Problemas para periodizar	55
Figura 14 Diagrama caja y bigotes	72
Figura 15 Diagrama de medias de Fisher	72
Figura 16 Direcciones de la Preparación	89

X. TEMA

“ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS PARA LA PLANIFICACIÓN DE LAS FEDERACIONES PROVINCIALES DE LA ZONA 3 EN EL PERIODO 2022”.

XI. RESUMEN

La presente investigación se centró en el análisis de las estrategias metodológicas aplicadas en las Federaciones Provinciales de la Zona 3 durante el periodo 2022, con el propósito de mejorar la planificación deportiva y fortalecer el rendimiento de estas entidades. El objetivo principal fue comprender cómo los entrenadores de estas federaciones abordaron la planificación deportiva, considerando factores que pudieron influir en su efectividad y éxito. La metodología empleada fue de tipo descriptiva y exploratoria, alcanzando un nivel de estudio empírico, cuantitativo utilizando técnicas cualitativas y cuantitativas para recopilar y analizar datos relevantes. La población de estudio incluyó a las 4 Federaciones Deportivas Provinciales de la Zona 3. Se diseñaron encuestas, entrevistas y análisis documentales para obtener información detallada sobre las estrategias metodológicas empleadas. Se planteó la hipótesis de que la implementación de estrategias metodológicas adecuadas en la planificación deportiva de las federaciones provinciales contribuiría a mejorar su desempeño y resultados. En el marco teórico se exploraron enfoques metodológicos utilizados en el ámbito deportivo, así como investigaciones previas y mejores prácticas que podrían ser relevantes. Esta investigación contribuyó al análisis de estrategias metodológicas en las Federaciones Provinciales de la Zona 3 durante el periodo 2022, explorando su impacto en la planificación deportiva y resultados obtenidos. A través de una metodología combinada, se pudo obtener información valiosa sobre cómo estas entidades enfrentaron los desafíos y oportunidades en el entorno deportivo. Los resultados confirmaron la hipótesis planteada y permitieron proponer recomendaciones concretas para optimizar la planificación y el desempeño de las federaciones provinciales en la región.

Palabras claves: Estrategias metodológicas, Planificación deportiva, Federaciones Provinciales, Rendimiento Deportivo, Resultados, Periodización, ATR, Entrenamiento Bloques, Deportes.

XII. ABSTRAC

The present research focused on the analysis of methodological strategies applied in the Provincial Federations of Zone 3 during the period 2022, with the aim of enhancing sports planning and strengthening the performance of these entities. The main objective was to comprehend how coaches from these federations approached sports planning, considering factors that could influence its effectiveness and success. The methodology employed was descriptive and exploratory, reaching an empirical and quantitative level of study, using qualitative and quantitative techniques to collect and analyze relevant data. The study population included the 4 Provincial Sports Federations of Zone 3. Surveys, interviews, and document analysis were designed to gather detailed information about the employed methodological strategies. The hypothesis was raised that the implementation of appropriate methodological strategies in the sports planning of provincial federations would contribute to improving their performance and results. The theoretical framework explored methodological approaches used in the sports field, as well as previous research and best practices that could be relevant. This research contributed to the analysis of methodological strategies in the Provincial Federations of Zone 3 during the period 2022, exploring their impact on sports planning and achieved outcomes. Through a combined methodology, valuable insights were gained into how these entities tackled challenges and opportunities in the sports environment. The results confirmed the raised hypothesis and allowed for proposing concrete recommendations to optimize the planning and performance of provincial federations in the region.

Keywords: Methodological strategies, Sports planning, Provincial Federations, Sports Performance, Results, Periodization, ATR, Block Training, Sport.

XIII. INTRODUCCION

La planificación en las federaciones deportivas desempeñó un papel esencial para el desarrollo organizativo y la consecución de metas en un ambiente altamente competitivo, en este contexto, la presente investigación se centró en analizar las estrategias metodológicas empleadas en las Federaciones Provinciales de la Zona 3 durante el periodo 2022. A través de un enfoque riguroso y sistemático, se buscó comprender cómo estas entidades abordaron la planificación deportiva, considerando diversos factores que pudieron influir en su efectividad y éxito.

Este trabajo estuvo estructurado en varios capítulos que exploraron distintos aspectos del proceso de planificación en las federaciones provinciales. En el capítulo 1, se presenta la contextualización del problema, delineando el marco general en el cual se desarrolló esta investigación. Se analizaron los desafíos y oportunidades que enfrentaron estas federaciones en la Zona 3 en el año 2022, destacando la importancia de una planificación estratégica sólida para alcanzar sus objetivos y superar los obstáculos presentes en el entorno deportivo.

El capítulo 2 se enfoca en el marco teórico, donde se revisaron y analizaron las teorías y conceptos fundamentales relacionados con la planificación deportiva y la gestión de las federaciones provinciales, se examinaron enfoques metodológicos utilizados en el ámbito deportivo, así como investigaciones previas y mejores prácticas que pudieron servir de base para la formulación de estrategias eficaces.

El capítulo 3 se dedicó a la metodología empleada en esta investigación, se describen los métodos y enfoques utilizados para recopilar, analizar y evaluar la información relevante, la metodología seleccionada permitió obtener una visión profunda y precisa de las estrategias metodológicas implementadas por las federaciones provinciales en la Zona 3.

En el capítulo 4, se presentan los resultados obtenidos a partir del análisis de las estrategias metodológicas empleadas en las federaciones provinciales, se examinaron los datos recopilados y se evaluó su coherencia con los objetivos planteados en la planificación. Además, se llevó a cabo la comprobación de hipótesis formuladas previamente en relación con la efectividad de estas estrategias.

Las conclusiones y temas de discusión se abordaron en el capítulo 4, aquí, se destacan los hallazgos más significativos y se analizó su implicación en el contexto de las federaciones provinciales de la Zona 3. Se discutieron las posibles implicaciones prácticas y teóricas de los resultados, así como las áreas que requieren mayor atención y estudio futuro.

Finalmente, se presentó una propuesta basada en los resultados y conclusiones de la investigación, esta propuesta consistió en recomendaciones y directrices para mejorar las estrategias metodológicas en la planificación de las federaciones provinciales de la Zona 3 en el periodo 2022 y más allá. Se delineó una estrategia integral que tomó en consideración los aspectos teóricos y prácticos discutidos en los capítulos anteriores, con el objetivo de fortalecer la gestión y el rendimiento deportivo de estas entidades.

En conjunto, esta investigación tiene como objetivo aportar conocimiento valioso y práctico para la mejora de las estrategias metodológicas de la planificación en las federaciones provinciales de la Zona 3, al abordar desde la contextualización del problema hasta la presentación de una propuesta concreta, se espera que este estudio haya contribuido al avance y desarrollo del ámbito deportivo en la región.

CAPÍTULO I

1. El problema

1.1.Contextualización del problema

Revisiones recientes han intentado refutar la importancia de la planificación bajo el modelo de periodización en los resultados deportivos (Loturco, 2022), reduciendo la validez del síndrome general de adaptación como marco conceptual para el proceso de formación de los jóvenes deportistas, además, las críticas involucradas se utilizan a menudo como argumento en contra del modelo de periodización del entrenamiento.

Sin embargo, estas perspectivas no tienen en cuenta la amplitud de su obra, la evolución de sus modelos y la amplia gama de aplicaciones que propone, de manera principal en los deportistas en formación (Mattocks et al., 2016), si bien es razonable evaluar críticamente cualquier paradigma, los críticos aún tienen que dismantelar el vínculo entre el estrés y la adaptación, que es la base fundamental de este modelo de planificación.

En este sentido es reconocido que los cambios en el estado de un organismo son el motor de la adaptación biológica, siendo este el argumento central del modelo y la base principal para su aplicación al proceso de entrenamiento de los deportistas noveles.

Quienes refutan la teoría contraria señalan que los conceptos de la periodización son inexactos, pues sostienen que se ha demostrado que otros modelos de planificación en un marco instructivo han comprendido mejor los procesos mecánicos que proporcionan estímulos de entrenamiento para inducir adaptaciones más específicas que conducen a mejoras funcionales (Mujika et al., 2018).

Los pioneros de la puesta en escena moderna han utilizado otros modelos como un marco de gestión del estrés y la fatiga para la adaptación directa durante el entrenamiento físico, aunque es muy debatible su aplicación en atletas jóvenes (Solli et al., 2019), aun así, la

actualización del concepto de planificación contemporánea conserva su estructura básica al mismo tiempo que pide explícitamente una práctica basada en la evidencia y en la ciencia que sea apropiada para el individuo.

Por lo tanto, el objetivo de esta investigación es dilucidar cómo la periodización del entrenamiento deportivo sirve como un modelo mecánico apropiado para conceptualizar los ciclos de entrenamiento en el Ecuador.

Los pioneros de la puesta en escena moderna han utilizado este método como un marco de gestión del estrés y la fatiga para la adaptación directa durante el entrenamiento físico.

Las condiciones para un mayor desarrollo de las ciencias del deporte han sido favorables en las últimas décadas, debido a que han venido en aumento dos elementos fundamentales, en primer lugar, el interés por las diferentes disciplinas deportivas y por otra la demanda de conocimientos científicos (Heinemann, 1986).

Sin embargo, si se pretende alcanzar posiciones destacadas en las ciencias, el deporte también debe enfrentar nuevos problemas, intentando derribar los antiguos paradigmas, tratando de convertir al deporte en un sistema abierto en el que sus fronteras en el que las estrategias de planificación vayan encaminadas a desarrollar nuevos modelos innovadoras con el fin de organizar las actividades en correspondencia con la propia realidad en que se desenvuelven.

La planificación del entrenamiento deportivo entendida como un proceso, con una serie de decisiones que debe tomar el entrenador respecto a la mejora del rendimiento (Bompa, 2006), en él se ven envueltos, incitación, formación y alto rendimiento en todas sus fases.

Planificar supone por una parte adoptar una serie de decisiones en torno al futuro que, el entrenador desea, respecto a una serie de cuestiones referidas a la optimalización del rendimiento deportivo (Hernández Sierra et al., 2018).

Pero en realidad muchos entrenadores periodizan el entrenamiento sin una comprensión completa de las múltiples facetas de este invaluable método de entrenamiento (Academy, 2016), dejando al azar los beneficios y los resultados que se presentan posteriores al proceso de entrenamiento.

El perfeccionamiento de los modelos de planificación y la búsqueda de alternativas metodológicas que orienten al binomio deportista – entrenador, en el logro del mejor resultado, han estado acompañadas por la comprensión y aplicación de los modelos de planificación, los mismos que han evolucionado históricamente, debido a las necesidades y constantes ajustes en cada deporte en particular, simplificando los tipos de estructuras según (Velásquez, 2019), en dos corrientes:

- Tradicional: en los que se encasillan los modelos de Matveiev, Aroseiev, Vorobiev y Thiene.
- Contemporánea: con sus exponentes representados por los modelos en boques como Verkhoshansky, el modelo de campanas de Forteza, modelo ATR de Issurin, etc.

La propuesta investigativa “Propuesta técnica metodológica para el Entrenamiento Deportivo de las Federaciones Provinciales de la Zona 3 en el periodo 2022”, trata de resolver la interrogante relacionada con el modelo o tendencia de entrenamiento que en la actualidad está siendo aplicada por los responsables del entrenamiento deportivo en los organismos deportivos de carácter formativo y que comprenden la zona 3.

Esto considerando que el actual sistema competitivo nacional exige a las Federaciones Deportivas Provinciales su participación en una serie de eventos con el fin de evaluar su trabajo en relación a las competencias y responsabilidades instituidas en la normativa vigente, así como la calidad y eficiencia del gasto realizado con fondos públicos.

Los responsables directos de llevar a cabo los procesos de entrenamiento deportivo sin lugar a duda son los entrenadores, quienes planifican bajo sus propios criterios su labor metodológica el frente de los procesos de adiestramiento con los deportistas.

Sin embargo, en la actualidad se desconoce los tipos tendencia o métodos de entrenamiento que se están utilizando en estos procesos, por lo cual esta investigación de convierte en una novedad científica al intentar en primer lugar buscar una correlación entre estos modelos y los resultados competidos que se han obtenido en su aplicación y por otra al plantear en un segundo momento una alternativa de solución con un modelo adaptado a la propia realidad ecuatoriana.

1.2. Formulación del problema

¿Cómo afectan las incorrectas estrategias metodológicas en la planificación deportiva y los resultados deportivos de las federaciones provinciales de la Zona 3 en el periodo 2022?

1.3. Justificación

El presente trabajo investigativo justifica la **importancia** de su ejecución al considerar el hecho que, para tener altos y estables rendimientos en el deporte, es fundamental contar con una óptima planificación deportiva, ajustada a la realidad competitiva nacional y respaldada por la ciencia.

En este aspecto se considera esencial considerar el **impacto social** de este trabajo ya que el proceso de entrenamiento de las Federación Deportivas Provinciales debe encontrarse bien organizado y planificado, lo que sin lugar a duda permitirá asegurar el logro de los objetivos propuestos, pues solo de esta forma se afirma la representación del proceso científico metodológico el cual asiste al atleta en el logro de los resultados competitivos.

Una planificación del entrenamiento bien organizada es el compendio documental más importante del proceso, pues el mismo es utilizado por los entrenadores para conducir de manera óptima y racional la preparación de los sujetos adheridos al proceso de preparación deportiva.

De ahí radica la **utilidad**, pues considerando que un entrenador solamente es eficiente si posee un programa de entrenamiento bien diseñado atendiendo a las particularidades más específicas de sus deportistas y teniendo presente las exigencias o características de la modalidad deportiva.

Y en este mismo sentido, se puede puntualizar que los actuales planes de entrenamiento empleados en las diferentes organizaciones deportivas de carácter formativo, no contemplan correctamente las particularidades del sistema sociocultural ecuatoriano como por ejemplo días festivos, calendario escolar, etc., haciendo que la planificación presentada y aprobada no este adecuada a la realidad nacional.

Entonces, en la presente investigación se propone que la organización deportiva deba plantear una planificación deportiva de **carácter científico**, pero al mismo tiempo tiene que ser siempre, objetiva y flexible, con un respaldo teórico científico acorde al nivel de competencia fundamental para el cual fue diseñado.

Todo esto fundamentado en el conocimiento que su contenido puede ser modificado, pues el mismo está atendiendo a las diferentes respuestas fisiológicas como expresión ante la carga física en el competidor.

De ahí radica la **novedad científica** del estudio para todos los entrenadores y demás involucrados en el proceso de entrenamiento ya que la comprensión que se obtenga de la presente investigación dará luces sobre el resultante funcional del atleta, el mismo que

constituye un valioso mecanismo de retroalimentación que el entrenador debe utilizar para reajustar toda la actividad entrenable en función de un mejor rendimiento.

Entonces, la presente investigación contempla el hecho que la planificación deportiva ha experimentado significativas modificaciones a lo largo de la historia, manifestándose sobre todo en la estructura, contenido y diseño, engranando los tres elementos en un engranaje armónico para su aplicación en el deportista.

La **aplicabilidad** de este trabajo radica en la empleo planificado y correcto de las cargas de entrenamiento, para el mejoramiento y perfección de las acciones motrices, cuyo desempeño puede ser observado y evaluado mediante indicadores funcionales internos y externos creando una interacción que se ajuste a las necesidades de las diferentes modalidades de deportes y grupos de edades de los deportistas, lo que permitirá revelar posibilidades potenciales en el rendimiento.

1.4.Objetivos

1.4.1. Objetivo general

1. Determinar las estrategias metodológicas más adecuadas para la Planificación Deportiva para evaluar los resultados de las Federaciones Provinciales de la Zona 3 en el periodo 2022

1.4.2. Objetivos específicos

1. Determinar las principales estrategias metodológicas para la Planificación Deportiva y los resultados deportivos que se presentan en las Federaciones Deportivas Provinciales de Cotopaxi, Tungurahua, Chimborazo y Pastaza en el año 2022.
2. Verificar si existe una correlación entre las variables de las estrategias metodológicas para la Planificación Deportiva en los resultados deportivos

3. Proponer un Modelo Técnico Metodológico de las Estrategias metodológicas para la planificación del entrenamiento deportivo basado en la realidad social, política, económica y deportiva de la República del Ecuador.

1.5.Hipótesis

H1: Las Estrategias Metodológicas en la Planificación SI incide en los resultados deportivos de las Federaciones Deportivas Provinciales de la Zona 3 durante el periodo 2022

H0: Las Estrategias Metodológicas en la Planificación NO incide en los resultados deportivos de las Federaciones Deportivas Provinciales de la Zona 3 durante el periodo 2022

1.5.1. Variables

Variable independiente

Estrategias Metodológicas

Variable dependiente

Resultados deportivos

CONCEPTUALIZACIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMES BÁSICOS	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
<p>Las "estrategias metodológicas en el deporte" se refieren a enfoques, métodos y técnicas sistemáticas utilizadas para planificar, desarrollar y evaluar procesos de entrenamiento, aprendizaje y mejora en el ámbito deportivo. Estas estrategias están diseñadas para optimizar el rendimiento de los atletas y su desarrollo en un deporte específico.</p>	<p>Planificación del Entrenamiento</p> <p>Evaluación y Diagnóstico</p> <p>Enseñanza de Habilidades y Técnica</p> <p>Periodización del Entrenamiento</p>	<p>Periodización del entrenamiento.</p> <p>-Planificación de cargas de trabajo.</p> <p>-Evaluaciones físicas y técnicas.</p> <p>- Evaluación de salud y lesiones.</p> <p>- Métodos de enseñanza de técnicas deportivas.</p>	<p>- Evaluar la presencia y cumplimiento de un plan de periodización en el entrenamiento (Sí/No).</p> <p>- Medir la planificación de las cargas de trabajo en términos de intensidad, volumen y frecuencia de acuerdo a las características de la zona o región de trabajo</p> <p>- Evaluar el uso de métodos de enseñanza de técnicas deportivas en relación a la realidad territorial</p> <p>7. Determinar si el entrenamiento está dividido en fases o ciclos coherentes</p>	<p>Revisión de programas de entrenamiento, entrevistas con entrenadores.</p>

CONCEPTUALIZACIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS BÁSICOS	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
<p>Los "resultados deportivos" son los logros, o rendimientos y/o desempeños alcanzados por atletas, equipos o participantes en eventos o competiciones deportivas. Estos resultados pueden ser cuantificados y evaluados de diversas maneras y su importancia puede variar según el contexto y el deporte específico.</p>	<p>Rendimiento del Equipo u organismo deportivo</p> <p>Logros Individuales</p> <p>Evaluación de Entrenadores</p>	<p>- Clasificación general en eventos oficiales</p> <p>- Número de medallas</p> <p>-Desempeño final</p>	<p>1. Registrar el número de medallas (oro, plata, bronce) obtenidas por los organismos deportivos en una temporada anual</p>	<p>Registros oficiales de competencias</p>

CAPÍTULO II

2. Marco Teórico

2.1.Fundamentación conceptual

La propuesta investigativa plantea dos variables de estudio en relación a los procesos de formación deportiva, en el primer caso se conceptualiza la planificación del entrenamiento deportivo con todos sus modelos históricos, y por otra parte se presenta una concepción epistemológica de los resultados en el deporte.

2.1.1. Estrategias Metodológicas

Las estrategias metodológicas, desde una perspectiva científica aplicada al deporte y la actividad física, se refieren a los enfoques o métodos sistemáticos utilizados para planificar, llevar a cabo y analizar la investigación en estos campos, estas estrategias son esenciales para garantizar la validez y confiabilidad de los estudios y para obtener conocimientos significativos.

Desde una perspectiva relacionada con la planificación del entrenamiento deportivo son enfoques sistemáticos utilizados para diseñar, implementar y evaluar programas de entrenamiento con el objetivo de mejorar el rendimiento de los atletas, estas estrategias se basan en la investigación y la recopilación de datos para garantizar que el entrenamiento sea efectivo y seguro, algunas de las estrategias metodológicas clave incluyen:

Antes de iniciar un programa de entrenamiento, se lleva a cabo una evaluación exhaustiva del atleta. Esto implica la medición de su estado físico actual, habilidades, debilidades y metas de rendimiento. Se utilizan pruebas específicas para evaluar la fuerza, la resistencia, la velocidad, la flexibilidad y otros aspectos relevantes.

Los objetivos se definen claros y alcanzables para el atleta. Estos objetivos pueden ser a corto o largo plazo y deben ser específicos, medibles, alcanzables, relevantes y limitados en el tiempo (conocidos como objetivos SMART).

Además, la periodización implica la división del ciclo de entrenamiento en fases o bloques, cada uno con objetivos y enfoques de entrenamiento específicos, esto ayuda a optimizar el progreso del atleta, evitar el agotamiento y minimizar el riesgo de lesiones.

La selección de Ejercicios y Cargas: Se eligen los ejercicios y las cargas adecuadas para alcanzar los objetivos de entrenamiento, esto implica la consideración de la especificidad del deporte, la progresión de la intensidad y la variación de los ejercicios.

Los datos se recopilan continuamente para evaluar el progreso del atleta. Esto puede incluir el seguimiento de las ganancias de fuerza, el rendimiento en competencias, el estado de salud y las lesiones, los datos recopilados se utilizan para realizar ajustes en el programa de entrenamiento.

El entrenamiento se adapta a las necesidades y capacidades individuales de cada atleta, cada deportista tiene un perfil único, y la planificación del entrenamiento debe reflejar esto.

Las estrategias metodológicas también abordan la nutrición y la recuperación como componentes esenciales del entrenamiento, se desarrollan pautas para la alimentación adecuada y el descanso para garantizar una recuperación óptima y el rendimiento sostenido.

Un enfoque se mantiene en la investigación científica actual para aprovechar las últimas innovaciones y técnicas en el campo del entrenamiento deportivo, esto implica estar al tanto de los avances en la fisiología del ejercicio, la biomecánica y la psicología deportiva.

La comunicación se fomenta efectiva entre entrenadores, atletas y profesionales de la salud, como fisioterapeutas y nutricionistas, para garantizar que el entrenamiento se realice de manera integral y coordinada.

Entonces, las estrategias metodológicas relacionadas con la planificación del entrenamiento deportivo se basan en una combinación de evaluación, establecimiento de objetivos, periodización, seguimiento, individualización y la incorporación de la investigación científica actual para optimizar el rendimiento de los atletas de manera segura y efectiva.

2.1.2. Entrenamiento deportivo

La discusión sobre el concepto de entrenamiento no solo es de gran importancia para la ciencia del entrenamiento por el hecho de estar incluido en su propia expresión escrita, sino porque este discurso se vuelve a reflejar el desarrollo dinámico que ha tomado esta disciplina y que, aun hoy en día sigue caracterizándolo (Hohmann et al., 2005), por lo cual se considera a la concepción de la preparación deportiva como una discusión vigente en las ciencias del entrenamiento deportivo contemporáneo.

El entrenamiento está disponible y accesible para todas las personas, tanto para el deportista en formación como para el deportista de alto rendimiento, para el joven de etapa escolar, igual que para el joven que busca mejorar su salud (Hohmann et al., 2005), es decir bajo esta premisa el entrenamiento tiene una connotación social enorme considerando su capacidad de abracar a todo tipo de población y sus objetivos a ser alcanzados.

El entrenamiento deportivo es ante todo un proceso pedagógico de guía, para la revelación del nivel de capacidad del organismo del deportista; para que se pueda cumplir la elevación del mismo, hasta los límites alcanzables (Bellido et al., 2018), puede considerarse como la sumatoria de todas las adaptaciones que se efectúan en el organismo a través de lo que

se entiende como carga de entrenamiento que está compuesto por la totalidad de estímulos que el organismo soporta durante la acción de entrenar.

Algunas definiciones citadas por Bellido et al., (2018), que se han emitido por los expertos en las ciencias del deporte a los largo de los años sobre el termino entrenamiento son:

- Ozolin (1983); 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 a más elevados esfuerzos volitivos y tensiones psíquicas y a muchas otras exigencias de la actividad deportiva.
- Matwejew (1965); es la preparación física, técnico – táctica, intelectual, psíquica y moral del deportista, auxiliado de ejercicios, o sea, mediante la carga física.
- Harre (1973): el proceso basado en los principios científicos especialmente pedagógicos, del procedimiento 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.
- Zintl (1991); el proceso planificado que pretende o bien significa un cambio, optimización, estabilización o reducción del complejo de capacidad de rendimiento deportivo condición física, técnica de movimiento, táctica, aspectos psicológicos, etc.

En resumen, el entrenamiento deportivo se puede definir científicamente como el proceso de diseñar e implementar un programa de entrenamiento que tiene como objetivo mejorar las habilidades físicas y fisiológicas de un atleta para mejorar su rendimiento en el deporte elegido.

Este esquema de entrenamiento generalmente involucra una combinación de ejercicios, ejercicios y actividades que se adaptan específicamente a las demandas del deporte del atleta, el programa de entrenamiento también puede incorporar técnicas para mejorar el enfoque mental, la nutrición, la recuperación y la prevención de lesiones del atleta.

El objetivo final del entrenamiento deportivo es maximizar el potencial de un atleta y permitirle rendir al máximo durante las competiciones, esto implica un equilibrio cuidadoso entre el volumen de entrenamiento, la intensidad y la recuperación para garantizar que el atleta pueda progresar sin riesgo de lesiones o sobreentrenamiento.

Por lo cual el entrenamiento deportivo es un proceso complejo que requiere una comprensión profunda del deporte del atleta, las demandas de su posición o función y los principios de la ciencia del ejercicio, implica evaluación, ajuste y optimización continuos del programa de entrenamiento para garantizar que el atleta pueda alcanzar su máximo potencial.

2.1.3. Planificación del entrenamiento deportivo

Planificar supone por una parte adoptar una serie de decisiones en torno al futuro que, el entrenador desea, respecto a una serie de cuestiones referidas a la optimalización del rendimiento deportivo (Hernández Sierra et al., 2018), estos juicios tendrán un direccionamiento hacia el perfeccionamiento de las diferentes capacidades y habilidades propias y específicas de cada modalidad deportiva.

La conceptualización del entrenamiento no solo ha merecido una especial atención por su nombre sino también por su metodología procedimental para el alcance de sus objetivos y metas, caracterizando al entrenamiento por las medidas que puedan fundamentar las motivaciones en las cuales se basa su estructuración. En este sentido la planificación significa la forma de actuación que tiene que plantear a largo plazo, por medio de la estructuración de

etapas intermedias o parciales en la consecución de objetivos utilizando para esto medios de control científicamente comprobados.

La planificación del entrenamiento deportivo entendida como un proceso, con una serie de decisiones que debe tomar el entrenador respecto a la mejora del rendimiento (Bompa, 2006), en él se ven envueltos los procesos de desarrollo deportivo en todas las fases por las cuales atraviesa el niño y joven deportista, como son la incitación, formación y alto rendimiento.

Planificar un entrenamiento adecuado siempre ha sido una tema desafiante para los entrenadores, ya que ellos necesitan tener dos habilidades especiales: en primer lugar, tener la experiencia necesaria anterior entrenando y en segundo lugar conocer a detalle las capacidades de sus atletas (Fister et al., 2018).

Está comprobado que el proceso a largo plazo de la educación física y el entrenamiento deportivo pueden llevar a cabo con éxito tomando en cuenta la edad y las características individuales del desarrollo de una persona (Proskurin & Stadnichenko, 2023), en este sentido se debe tomar en cuenta el nivel de preparación, los detalles del deporte elegido, las características del físico, el desarrollo de cualidades y la formación de habilidades motoras.

Un entrenador moderno debe convertirse en un especialista con actividades de investigación y pronóstico, actualizando la formación de competencia investigativa en el sistema de formación deportiva, principalmente en lo referente al proceso de planificación del entrenamiento deportivo.

La planificación juega un papel crucial en la consecución de los resultados deportivos, un programa de entrenamiento bien planificado puede ayudar a los atletas a mejorar sus habilidades físicas y mentales, desarrollar sus habilidades y prepararse para las competencias. La planificación también implica establecer metas, identificar fortalezas y debilidades y diseñar

estrategias para superar los desafíos y lograr el éxito, entonces podemos señalar que sin una planificación adecuada, es posible que los atletas no puedan alcanzar su máximo potencial y su rendimiento puede verse afectado.

Además, la planificación puede ayudar a los entrenadores y equipos a administrar los recursos de manera efectiva, optimizar los programas de entrenamiento y tomar decisiones informadas basadas en datos y comentarios, por tanto, la incidencia de la planificación en los resultados deportivos es importante, siendo fundamental desarrollar e implementar procesos de planificación eficaces para conseguir el éxito deportivo (Vera-Rivera et al., 2019).

El proceso de planificación deportiva permite manejar la información evaluativa de diferentes ámbitos y aspectos del entrenamiento, como la preparación física, técnica, táctica y otros aspectos de la preparación deportiva, que acceden a identificar características del desempeño deportivo del deportista.

La investigación científica en este aspecto juega un papel fundamental ya que a través de la misma se permite captar y generar información clave para la identificación y caracterización de los aspectos más importantes del control y seguimiento del deportista en su calidad de actores, tanto a nivel individual como institucional, que incluyen elementos de datos personales, resultados de pruebas físicas, técnicas, tácticas, que consientan obtener datos confiables que permiten predecir resultados en las diferentes competencias deportivas.

2.1.4. Modelos de planificación deportiva

El entrenamiento deportivo pretende utilizar procesos complejos que persiguen la optimización del rendimiento deportivo esto está en una evolución donde la tecnología, la ciencia, la innovación y la comunicación apoyan la consecución de altos resultados deportivos y esto se refleja en las marcas de las más importantes competiciones a nivel mundial como los juegos olímpicos.

Cada cuatro años se refleja el resultado de investigación tecnológica en productos como implementación deportiva, escenarios deportivos, comunicación, televisión, internet y todo software que pueda evidenciar la grandeza del deporte dentro de una sociedad contemporánea surgida y formada bajo el gran impacto de los avances tecnológicos.

A lo largo historia fueron varias las escuelas que han fundado la formación deportiva para empezar, (Matveev, 2001), escribió toda la teoría de la periodización del modelo teórico de entrenamiento que sirve de guía para dirigir los planes de entrenamiento y es la base teórica para la planificación de estructuras que se diseñan a partir de un software que facilita la tarea del entrenador (Bompa, 2016), es otro de los autores internacionales que han dado gran productividad especialmente en la forma de organizar el entrenamiento de fuerza.

Su teoría es de gran apoyo para orientar las diferentes rutinas que utilizan los centros de fitness como los gimnasios (Verjoshanski, 1990), estructura la bloques de los que se origina todo lo que tiene que ver con el entrenamiento pliométrico y funcional, otros autores quienes contribuyeron a la conformación de la teoría del entrenamiento fueron: (Forteza, 2001), (Platonov, 2001), estos investigadores realizan una investigación que sirve de sustento teórico a este trabajo, aportan la aplicación de protocolos, tecnología y recursos para la mejora de los procesos de formación de deportistas y entrenadores a nivel académico, la tecnología se utiliza normalmente en biomecánica y fisiología laboratorios.

Un claro ejemplo de ello es el son los laboratorios funcionales que aplican diferentes prácticas profesionales en las áreas de la salud y el deporte, brindando soluciones creativas para presentar y futuros profesionales que creen que las prácticas se basan en la evidencia científica, dejando espacio para creatividad e innovación controlada utilizando dispositivos electromecánicos, electrónica inalámbrica, ergómetros, plataformas de evaluación y desarrollo,

tabletas y dispositivos móviles, tarjetas de identificación y estación de registro de información y gestión de usuarios (Moesgaard et al., 2022).

2.1.5. Periodización del entrenamiento

La mayoría de organismos deportivos y deportistas tienen metas planificadas a corto, mediano y largo plazo. Para lo cual trabajan entrenando con ahincó dentro y fuera de su temporada para alcanzar sus objetivos, siendo durante los últimos 20 años la periodización el modelo de planificación más popular entre los especialistas al momento de plantear un esquema temporal de organización.

Sin embargo, muchos entrenadores periodizan el entrenamiento sin una comprensión completa de las múltiples facetas de este invaluable método de entrenamiento, (Stone et al., 2007), por lo cual se vuelve indiscutible conceptualizar el termino y brindar una concepción de la significación mecánica de su programación.

La periodización es la manipulación de la variación del entrenamiento con el tiempo, y se utiliza a menudo en el entrenamiento de programas de resistencia o en un intento de promover aumentos en la fuerza e hipertrofia muscular (Moesgaard et al., 2022), por lo cual este modelo de planificación es empleado para distribuir el tiempo útil en periodos de preparación cuyos objetivos deben ser cumplidos en función del desarrollo de condiciones técnicas y fisiológicas.

La periodización fue creada por el fisiólogo Leo Matveyv en la década de los años 1960, desde entonces se ha venido desarrollando y evidenciando científicamente en las ciencias del deporte en el desarrollo de las distintas capacidades físicas de los atletas.

Según Issurin, la periodización se compone de una subdivisión del programa estacional de entrenamiento deportivo en períodos y ciclos más pequeños (Issurin, 2010), hasta alcanzar fases o ciclos específicos de desarrollo y control de la carga de trabajo impuesta.

En este sentido podemos señalar que la periodización se utiliza para promover el entrenamiento a largo plazo procurando con este esquema las mejoras graduales del rendimiento

La periodización es una estrategia de diseño que incluye variaciones sistemáticas y preplanificadas en la especificidad, intensidad y volumen del entrenamiento organizadas en períodos o ciclos dentro de un programa general.

Para el diseño de una periodización adecuada se recomienda que se utilice una estructura anual de trabajo dividida en incrementos de tiempo más pequeños, dando como una totalidad un programa en el cual se incluyan todos los aspectos del programa de un deportista, (Baechle et al., 2008), incluido el acondicionamiento general, las actividades específicas del deporte y el entrenamiento de la resistencia, fuerza y velocidad.

En las últimas décadas, la ciencia del deporte ha experimentado grandes cambios, proporcionando una importante evidencia científica sobre metodología del entrenamiento en el campo formativo (Issurin, 2010), gran parte de estos esfuerzos de los investigadores se ha centrado en estudiar las estrategias más efectivas para la gestión de la carga tanto en el entrenamiento como en la competición y la monitorización de la fatiga (Romero-Caballero et al., 2020).

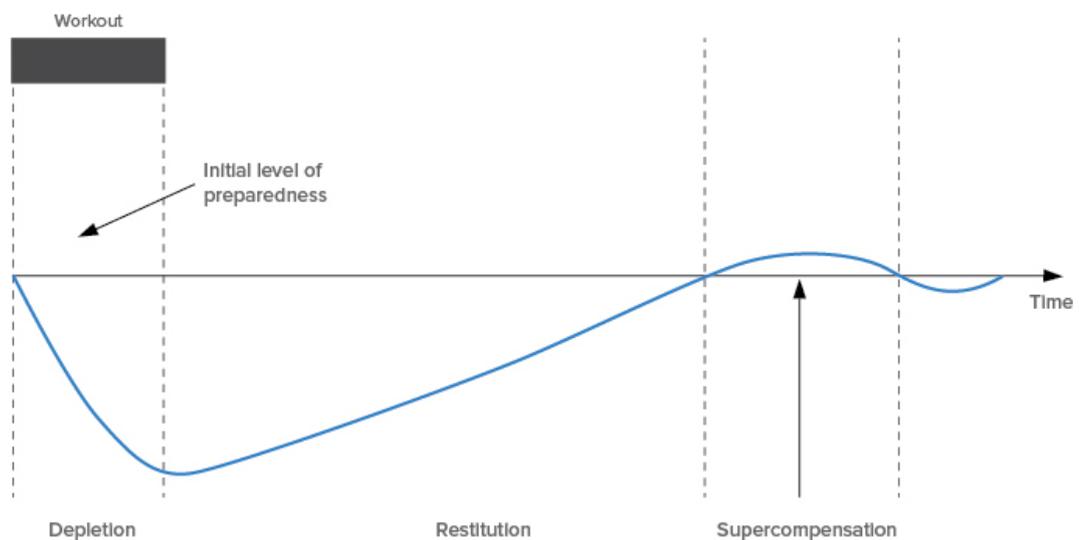
La periodización basa su discernimiento científico en el síndrome adaptativo general descrito por Hans Selye cerca del 1928, este síndrome basa su concepto en la base de la sobrecarga progresiva que implica que ocurran adaptaciones óptimas en el entrenamiento determinadas por la correcta aplicación metodológica del volumen y la e intensidad en relación a la especificidad bioenergética, (Cunanan et al., 2018a).

En la cual los bloques de entrenamiento deben cambiar entre intensidades de entrenamiento altas, moderadas y bajas para permitir la recuperación entre sesiones de entrenamiento

La periodización utiliza la supercompensación que es una relación entre el trabajo y regeneración que conduce a una adaptación física superior, así como a una excitación metabólica y neuropsicológica.

Figura 1

Supercompensación



Fuente: The Science of Supercompensation (Kanwetz, 2016)

La supercompensación es una respuesta fisiológica que ocurre en el cuerpo después de un período de entrenamiento o ejercicio intenso, esta se refiere al aumento temporal de la capacidad física y el nivel de rendimiento de un deportista que se produce en los días posteriores a una sesión de entrenamiento.

El proceso de supercompensación ocurre cuando el cuerpo se adapta al estrés del entrenamiento al reconstruir y reparar los tejidos dañados, reponer las reservas de energía

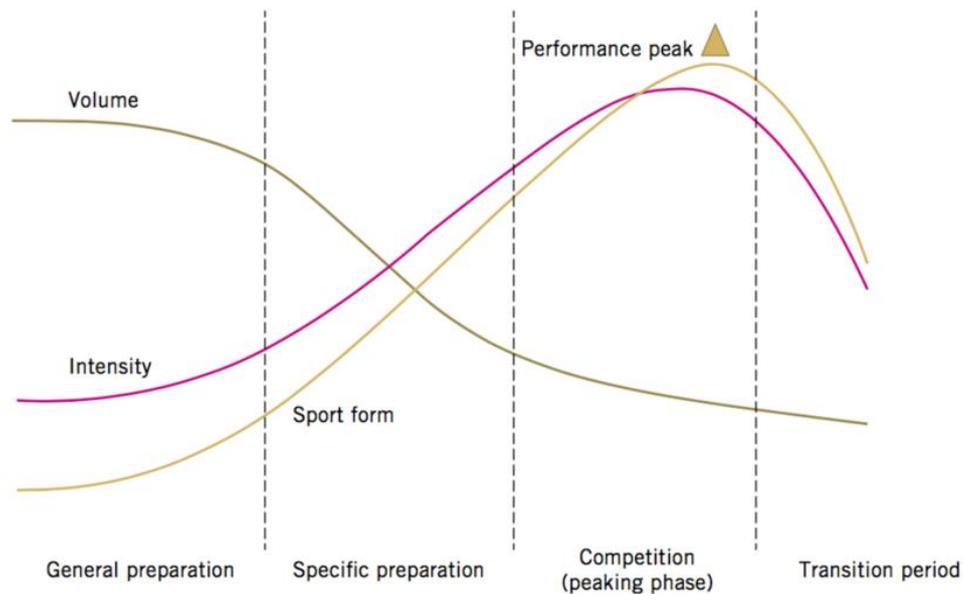
agotadas y aumentar la fuerza y el tamaño de las fibras musculares, este proceso puede llevar varios días, dependiendo de la intensidad y duración del entrenamiento.

Durante la fase de supercompensación, los sistemas fisiológicos del cuerpo se mejoran temporalmente más allá de sus niveles normales, lo que resulta en una mayor capacidad de rendimiento, esto significa que un atleta que se involucra en el entrenamiento y las técnicas de recuperación adecuadas puede experimentar un aumento en sus habilidades físicas y su nivel de rendimiento.

Es importante tener en cuenta que el efecto de supercompensación es temporal y eventualmente volverá a los niveles de referencia si no se mantiene el entrenamiento, por lo tanto, es esencial que los atletas continúen participando en prácticas regulares de entrenamiento y recuperación para mantener su capacidad física y rendimiento mejorados.

En el concepto de periodización le corresponde al entrenador a decidir la cantidad de trabajo y el tipo de trabajo que debe prescribir a los atletas, y en este punto resulta vital el sentido y la comprensión de la relación inversa entre la intensidad y el volumen, ya que en el transcurso de la planificación se debe considerar el principio metodológico que señala que a medida que el volumen aumenta en la carga de entrenamiento, la intensidad no puede mantenerse por lo cual requerirá una disminución planificada.

Debiendo atletas y entrenadores adaptarse adecuadamente a estos cambios, ya que los atletas pueden mantener una intensidad alta y un volumen alto o cantidades moderadas de ambos en ciertos periodos sensibles de la preparación, de esta manera se asegura un efecto directo sobre el desarrollo armónico de las diferentes capacidades, debiendo cambiar adecuadamente los valores de incremento y disminución a medida que los deportistas se adaptan positivamente siendo este el principal indicador del progreso o performance planificada.

Figura 2*Volumen e intensidad en la periodización*

Fuente: https://www.researchgate.net/publication/319174450_The_Periodisation_and_Monitoring_of_Change_of_Direction_Speed (Sims, 2017)

2.1.6. Estructura básica de la periodización

En la periodización del entrenamiento deportivo, un macrociclo es el ciclo de entrenamiento más grande y, por lo general, abarca de varios meses a un año, abarca todo el programa de entrenamiento y, a menudo, se alinea con la temporada de competición, el macrociclo se divide típicamente en ciclos más pequeños llamados mesociclos.

Un mesociclo es el ciclo intermedio entre un macrociclo y un microciclo, que suele durar de varias semanas a varios meses, los mesociclos están diseñados para alcanzar objetivos específicos, como fuerza, potencia, resistencia o desarrollo de habilidades, dentro de cada mesociclo, hay varios microciclos.

Un microciclo es el ciclo de entrenamiento más pequeño y suele durar por lo general de una a cuatro semanas, los microciclos están diseñados para manipular la frecuencia, la

intensidad y el volumen del entrenamiento para lograr adaptaciones específicas en el cuerpo del atleta, los microciclos a menudo están diseñados para alcanzar objetivos de entrenamiento específicos y pueden incluir una combinación de entrenamiento de fuerza, acondicionamiento y trabajo de habilidades específicas del deporte.

En general, el macrociclo es la división más grande del programa de entrenamiento, el mesociclo es una división intermedia que se enfoca en objetivos de entrenamiento específicos y el microciclo es la división más pequeña que manipula las variables de entrenamiento para lograr esos objetivos.

Los tres ciclos son componentes esenciales de la periodización del entrenamiento deportivo y se utilizan para maximizar el rendimiento de un atleta a lo largo del tiempo y minimizar el riesgo de lesiones y agotamiento.

Figura 3

Estructura de la periodización

Tipo periodización		Simple																					
Semanas		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
Calendario semanal		04	11	18	25	01	08	15	22	29	06	13	20	27	03	10	17	24	31	07	14	21	28
Calendario mensual		Mayo				Junio				Julio				Agosto				Septiembre					
Periodos		Preparatorio												Competitivo						Transit.			
Etapas		General						Especial						Precompetitiva		Compet.		Recup					
Mesociclos		Entrante		Básico Desarrollador				Estabilizador		Control		Precompetitivo		Compet.		Restabl.							
Microciclos		O	O	R	C	CH	R	C	CH	R	O	O	R	O	R	O	PC	PC	PC	CP	CP	R	R
Cargas	Volumen	1	2	1	3	4	2	3	4	2	3	3	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1
	Intensidad	1	1	1	2	3	1	2	3	1	3	2	2	3	2	3	3	4	4	4	4	1	1
Volumen por meso		1,33			3,0				2,6		2,0		1,5		1,00		1,00						
Intensidad por meso		1,00			2,0				2,3		2,5		3,5		4,00		1,00						
Controles		A	F	T						F	T			F		F	T						
				PS						M			PS	M		M	PS						
		M								A				A		A							
Competencias								CP				CP			CP						CF	CF	
Nº de sesiones		5	5	5	10	10	5	10	10	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Tiempo por micro (min)		600	600	600	1200	1200	600	1200	1200	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600
Tiempo por meso (min)		1800			6000				1800		1200		2400		1200		1200						

Fuente: https://www.researchgate.net/publication/322397463_PLANIFICACION_DE_L_ENTRENAMIENTO_DEPORTIVO_DE_JOSE_PADILLA_UM_LIVRO_SOBRE_A_PERIODIZACION_CLASSICA (Padilla, 2018)

Para entender completamente la periodización es imperativo reconocer su estructura y diseño básico, en este sentido el modelo de periodización convencional reconoce la inclusión de tres periodos distintos con sus respectivos subperiodos:

Fase preparatoria: La fase preparatoria, también conocida como fase fuera de temporada, generalmente ocurre durante el período de tiempo inmediatamente posterior al final de la temporada o competencia anterior.

El objetivo principal de esta fase es desarrollar una base sólida de aptitud física general, incluida la construcción de fuerza, resistencia y flexibilidad. Esta fase suele durar entre 3 y 6 meses, según el deporte y el nivel del atleta.

Durante la fase preparatoria, los atletas participan en una amplia variedad de actividades de entrenamiento, que incluyen levantamiento de pesas, ejercicios cardiovasculares, ejercicios pliométricos, ejercicios de agilidad y trabajo de movilidad. El objetivo de esta fase es construir una base sólida de acondicionamiento físico que apoye las actividades de entrenamiento más específicas del deporte que seguirán.

Fase de competición: La fase de competición, también conocida como fase de temporada, es el período de tiempo durante el cual el atleta compite en su deporte. El objetivo principal de esta fase es mantener los logros obtenidos durante la fase preparatoria, al mismo tiempo que se mejoran las destrezas y habilidades específicas del deporte, esta fase suele durar varios meses, dependiendo de la duración de la temporada de competición.

Durante la fase de competencia, los atletas participan en actividades de entrenamiento específicas del deporte, como practicar habilidades y tácticas, revisar videos del juego y competir en partidos o competencias, el objetivo de esta fase es maximizar el rendimiento durante las competiciones, al mismo tiempo que se minimiza el riesgo de lesiones y agotamiento.

Fase de transición: La fase de transición, también conocida como fase de descanso activo o fuera de temporada, se produce inmediatamente después del final de la temporada de competición, el enfoque principal de esta fase es permitir que el atleta se recupere y se prepare para el siguiente ciclo de entrenamiento, esta fase suele durar de varias semanas a unos meses, según el deporte y el nivel del atleta.

Durante la fase de transición, los atletas participan en actividades que promueven la recuperación y la regeneración, como yoga, masajes, rodillos de espuma y ejercicios cardiovasculares ligeros.

El objetivo de esta fase es permitir que el cuerpo se recupere del estrés de la temporada de competencia, al mismo tiempo que prepara al atleta para el siguiente ciclo de entrenamiento.

Por otra parte las investigaciones señalan la importancia de proporcionar información sobre la práctica metodológica de los procesos de formación, así como sobre el control de la carga de trabajo y los métodos de seguimiento de la fatiga que se utilizaron en los diferentes deporte a nivel mundial (Suchomel et al., 2016).

2.1.7. Los modelos contemporáneos de planificación deportiva

A diferencia del concepto de periodización tradicional, las versiones contemporáneas de planificación del entrenamiento proponen una alta concentración de medios de formación específica dentro de los ciclos de preparación utilizando el término “bloque de entrenamiento”, el mismo que se caracteriza por la inclusión de intervalos de entrenamiento con una alta concentración de cargas de trabajo especializadas (Issurin, 2016).

Siguiendo estos racionios, la propuesta de conceptos alternativos de preparación del atleta fueron denominados sistemas de entrenamiento o “periodización por bloque”, terminología que de a poco se ha vuelto particularmente popular en los últimos años, con

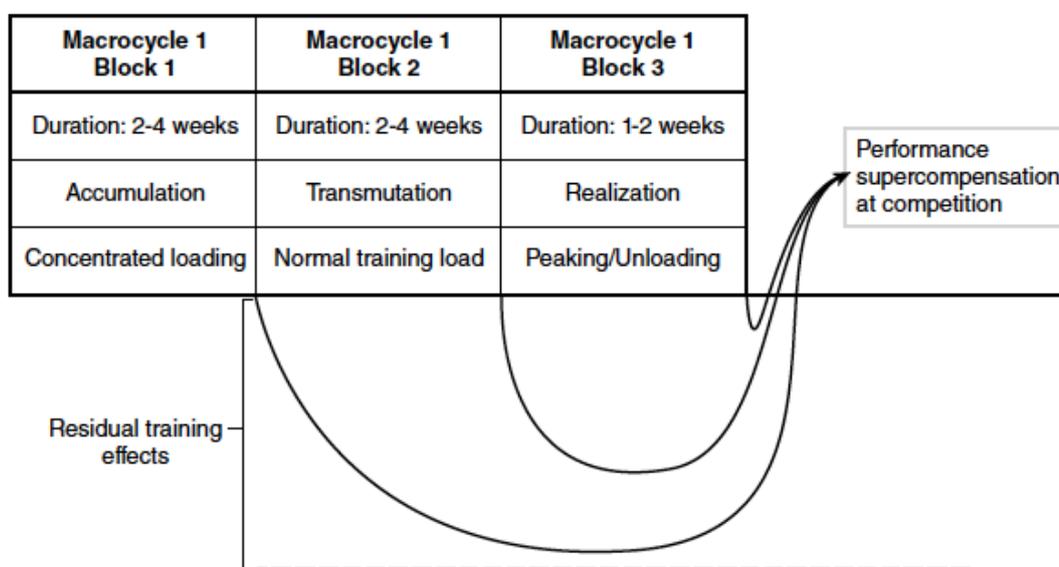
numerosas publicaciones y un número relativamente grande de trabajos analíticos y de investigación (Issurin, 2016).

El modelo fue propuesto por el profesor basado en sus hallazgos en estudios a largo plazo de entrenamiento de fuerza – velocidad, principalmente en las disciplinas de salto (Verjoshanski, 1990), en las cuales se evidencian estudios y observaciones que permiten relevar los cambios físicos de las variables velocidad – fuerza siguiendo la administración de cargas de fuerza altamente concentradas.

Propuso razonablemente que una alta concentración de cargas especializadas de trabajo dirigidas hacia un objetivo específico es mejor que el diseño tradicional de periodizar la carga a largo plazo, en este trabajo la estimulación del entrenamiento se centra en los objetivos de estimulación específica en un sistema de bloque corto con resultados evidenciables en el corto y mediano plazo.

Figura 4

Esquema general del Modelo por Bloques



Fuente: <https://www.trainingpeaks.com/blog/implementing-block-periodization/>

(Bettin, 2021)

El entrenamiento en bloque es una estructura de programación en la periodización del entrenamiento deportivo que implica dividir el programa de entrenamiento general en distintos bloques o fases, cada uno con un enfoque de entrenamiento específico, este enfoque se utiliza a menudo para ayudar a los atletas a alcanzar objetivos de entrenamiento específicos, como mejorar la fuerza o la potencia, al mismo tiempo que se minimiza el riesgo de lesiones y agotamiento.

En una estructura de entrenamiento en bloque, cada bloque suele durar de varias semanas a varios meses, según los objetivos de entrenamiento y el deporte, dentro de cada bloque, hay un enfoque de entrenamiento específico, como el entrenamiento de fuerza, el entrenamiento de potencia, el entrenamiento de resistencia o el trabajo de habilidades específicas del deporte, la intensidad, el volumen y la frecuencia del entrenamiento se manipulan para lograr los objetivos de entrenamiento específicos de cada bloque.

Una vez que se han logrado los objetivos de entrenamiento de un bloque en particular, el atleta pasa al siguiente bloque, que se enfoca en un aspecto diferente del entrenamiento. Por ejemplo, un atleta puede comenzar con un bloque centrado en la fuerza, seguido de un bloque centrado en la potencia y luego un bloque centrado en la resistencia.

El entrenamiento por bloques se puede diseñar de forma lineal, con cada bloque basado en los logros obtenidos en el bloque anterior, o de forma no lineal, con cada bloque centrado en un aspecto de entrenamiento diferente que puede no estar necesariamente relacionado con el bloque anterior.

En general, la estructura de entrenamiento en bloques permite a los atletas alcanzar objetivos de entrenamiento específicos y minimizar el riesgo de lesiones y agotamiento. También permite una mayor flexibilidad en el programa de entrenamiento, ya que los bloques

se pueden ajustar o agregar según sea necesario para satisfacer las necesidades y metas cambiantes del atleta.

2.1.8. Resultados deportivos

El concepto de resultado deportivo se refiere al derivación de una competencia o evento deportivo, que puede medirse en términos de puntos, tiempo, distancia u otros criterios según el deporte, en este sentido el resultado se usa a menudo para determinar el ganador o la clasificación de los participantes, y puede verse influenciado por varios factores, como las habilidades físicas y mentales, el entrenamiento, la estrategia y el equipo de los atletas (Vera-Rivera et al., 2019).

El concepto de resultado deportivo es importante en el entrenamiento y la competición deportiva, ya que proporciona retroalimentación y motivación a los atletas y entrenadores para mejorar su rendimiento y alcanzar sus objetivos (Vera-Rivera et al., 2019), siendo este considerado como el propósito fundamental del adiestramiento deportivo.

Entonces el resultado deportivo se refiere a la consecuencia o puntaje de un evento deportivo o competencia, constituye la representación numérica final del desempeño de los individuos o equipos participantes en un deporte en particular, por lo cual los resultados deportivos se pueden expresar de diferentes formas, como el tiempo, la distancia o la puntuación lograda por un individuo o equipo.

Los resultados deportivos a menudo se usan para determinar cierto tipo de clasificaciones y premios en un deporte o competencia en particular, también se pueden usar para seguir el progreso de un atleta a lo largo del tiempo o para comparar el desempeño de diferentes atletas o equipos.

En algunos casos, los resultados deportivos pueden usarse para determinar la elegibilidad para más competencias o para calificar para eventos internacionales, en general,

los resultados deportivos son una medida importante del éxito y un aspecto clave de la naturaleza competitiva de los deportes.

Por otra parte el establecimiento de metas relacionadas con los resultados deportivos ha mejorado el rendimiento de manera contante y confiable, ya que los resultados indican en general, que establecer metas mejora el deporte en un 0,34 de una desviación estándar (Kyllo & Landers, 1995), por lo cual los objetivos moderados, absolutos y combinados a corto y largo plazo se asociaron con mayores efectos, ya que se identificaron variables moderadoras adicionales y la medida en que alteran el establecimiento de metas – desempeño (Kyllo & Landers, 1995).

Como tal, utilizar los resultados deportivos como base para la planificación del entrenamiento es una forma eficaz de acelerar el progreso y maximizar el potencial de rendimiento, al analizar los resultados de rendimiento de un atleta en un deporte específico, los entrenadores y entrenadores pueden personalizar sus programas de entrenamiento en consecuencia para abordar áreas particulares donde se necesita mejorar, así como capitalizar las fortalezas para aumentar la probabilidad de éxito, este enfoque finalmente conduce a sesiones de entrenamiento más eficientes y enfocadas que pueden producir resultados notables en un período de tiempo más corto.

Además, incorporar los resultados deportivos en los planes de entrenamiento también ayuda a monitorear el progreso a lo largo del tiempo y hacer los ajustes necesarios según sea necesario, esto asegura que un atleta se mantenga encaminado para lograr sus objetivos y permite a los entrenadores ajustar sus regímenes de entrenamiento en respuesta a cambios en el rendimiento del atleta o factores externos como el clima y el calendario de competencias, en resumen, utilizar los resultados deportivos como base para la planificación del entrenamiento

no solo aumenta el potencial de rendimiento, sino que también ayuda a controlar el progreso a lo largo del tiempo y a realizar los ajustes necesarios.

Este enfoque es muy recomendable para cualquier atleta que busque optimizar su rendimiento en un deporte. Es importante señalar que, si bien los resultados deportivos son una herramienta útil para la planificación del entrenamiento, no deben ser el único factor a considerar.

Las investigaciones relacionadas con los resultados deportivos presentan un enfoque para la predicción de resultados en eventos específicos, estos están relacionados con el establecimiento de pronósticos basados en datos estructurados (Velichkov et al., 2019), por lo cual se han probado la hipótesis que los resultados deportivos se pueden predecir mediante el uso de técnicas de procesamiento de datos antes de los eventos de participación.

2.1.9. Sistema deportivo ecuatoriano

El sistema deportivo nacional ecuatoriano se refiere al marco integral de organizaciones, instituciones, políticas y reglamentos que rigen y apoyan el desarrollo, la administración y la promoción del deporte dentro del país, incluye entidades tanto públicas como privadas, y está diseñado para proporcionar un enfoque coordinado para la planificación, gestión y ejecución del deporte a nivel nacional, regional y local.

Los principales componentes del sistema deportivo nacional ecuatoriano incluyen las siguientes variables:

Gobernanza y administración del deporte: el Ministerio del Deporte como órgano rector es el responsable de desarrollar e implementar políticas, reglamentos y programas deportivos, también involucra la creación de organizaciones deportivas a nivel nacional como federaciones, ligas y asociaciones deportivas, las mismas que tiene como fundamento el gobernar territorios y deportes específicos.

Infraestructura e instalaciones deportivas: Se refiere al desarrollo y mantenimiento de instalaciones deportivas, tales como estadios, arenas, gimnasios y centros de entrenamiento, que sean accesibles para los atletas y el público en general.

Programas de desarrollo deportivo: Incluye iniciativas destinadas a promover la participación deportiva y desarrollar las habilidades y destrezas de atletas, entrenadores y oficiales, puede implicar el financiamiento de programas de base en las federaciones deportivas provinciales y ligas cantonales, incursionando en la identificación y el desarrollo de talentos, el apoyo a deportistas de élite y deportes de alto rendimiento.

Ciencia e investigación del deporte: esto implica el desarrollo y la aplicación de las ciencias auxiliares y la investigación del deporte para informar la política y la práctica del deporte. Puede incluir investigaciones sobre el rendimiento de los atletas, impacto social del deporte en la comunidad, la prevención y el tratamiento de lesiones y la nutrición deportiva, entre otras.

Marketing deportivo y medios: Esto incluye la promoción y el marketing de los deportes para el público a través de la cobertura de los medios, patrocinios y otras formas de publicidad, también puede implicar el desarrollo de programas de turismo deportivo para atraer visitantes a eventos deportivos.

En general, el sistema deportivo nacional ecuatoriano juega un papel fundamental en la configuración del desarrollo y el éxito de los deportes dentro de nuestro país, al proporcionar un enfoque coordinado para la planificación, gestión y ejecución de la actividad deportiva y competitiva, contribuye marcadamente a promover la participación masiva de deportistas en las diferentes categorías, a más de desarrollar las habilidades y capacidades de los atletas y contribuir a la salud y el bienestar de las personas y las comunidades en todo el territorio nacional.

2.1.10. Sistema competitivo ecuatoriano

El sistema competitivo ecuatoriano se refiere al marco de políticas, programas e instituciones que se establecen para desarrollar y sostener la excelencia competitiva en los deportes a nivel nacional.

Está diseñado para identificar, nutrir y apoyar el desarrollo de atletas de alto rendimiento que puedan representar a su país en competencias nacionales, internacionales, como los Juegos Olímpicos, Campeonatos Mundiales y otros eventos deportivos importantes.

Los componentes clave del sistema competitivo nacional ecuatoriano incluyen:

Identificación y desarrollo de talentos: Esto implica la identificación de atletas talentosos a una edad temprana y la provisión de servicios especializados de capacitación, entrenamiento y apoyo para ayudarlos a alcanzar su máximo potencial, encargados de este aspecto según la normativa vigente se encuentran los Clubes Especializados Formativos, Ligas Deportivas Cantonales, Federaciones Deportivas Provinciales (Asamblea Nacional, 2010).

Apoyo a atletas de alto rendimiento: esto incluye la prestación de servicios de apoyo financiero, de entrenamiento, médico y de otro tipo a atletas de alto rendimiento para que puedan entrenar y competir al más alto nivel (Ministerio del Deporte, 2023.)

Seguimiento de la competición y el rendimiento: Se trata del desarrollo de un sistema de seguimiento y evaluación del rendimiento de los deportistas en competición, así como de su salud y bienestar físico y mental, en este apartado constan los denominados juegos y campeonatos nacionales cuya periodicidad y modelación se explicarán en apartados posteriores de este trabajo.

Ciencia e investigación del deporte: esto incluye el desarrollo y la aplicación de la ciencia y la investigación del deporte para informar los programas de entrenamiento y rendimiento, y para ayudar a los atletas a alcanzar su máximo potencial.

Financiamiento y patrocinio: esto incluye la provisión de apoyo financiero para el desarrollo y la entrega de programas deportivos, así como la atracción de patrocinios corporativos para apoyar a atletas y equipos de alto rendimiento.

En general, el sistema competitivo nacional ecuatoriano desempeña un papel fundamental en el apoyo al desarrollo de atletas de alto rendimiento y en la promoción del éxito nacional en las competencias deportivas internacionales, al proporcionar un marco integral para la identificación de talentos, el apoyo a los atletas, el seguimiento del rendimiento, la ciencia del deporte y la financiación y el patrocinio, contribuye a lograr el éxito en el escenario mundial e inspirar a las futuras generaciones de atletas.

En el Ecuador el diseño del sistema competitivo óptimo ha requerido de una cuidadosa consideración de una variedad de factores, incluida la infraestructura deportiva actual del país, los recursos disponibles, el grupo de talentos y las políticas y programas existentes, estos han sido algunos pasos clave para diseñar el actual sistema competitivo óptimo para el país:

Establecer metas y objetivos claros: El primer paso se definió las metas y objetivos del sistema competitivo, esto incluyó la identificación de deportes específicos o priorizados en los que el país aspira a sobresalir, el establecimiento de objetivos de rendimiento para atletas y equipos, y la determinación de los recursos necesarios para lograr estos objetivos.

Realizar una evaluación de necesidades: El siguiente paso fue realizar una evaluación de necesidades para identificar brechas y áreas de mejora en la infraestructura deportiva existente, esto involucró evaluar la disponibilidad y la calidad de las instalaciones

deportivas, evaluar el nivel de entrenamiento y entrenamiento disponible e identificar cualquier barrera para la participación o el desarrollo deportivo.

Desarrollar un sistema de identificación y desarrollo de talentos: Un componente clave de cualquier sistema competitivo es la capacidad de identificar y desarrollar atletas talentosos, en este sentido en Ecuador actualmente el establecimiento de programas de identificación de talentos, la provisión de entrenamiento y entrenamiento especializados, y el desarrollo de sistemas de apoyo para ayudar a los atletas a alcanzar su máximo potencial, se lo identifica como parte de la preparación y competencia en los Juegos Nacionales de las distintas categorías.

Implementar un programa de apoyo a los atletas de élite: una vez que los atletas talentosos han sido identificados y desarrollados, necesitan el apoyo para prepararse, desenvolverse y competir al más alto nivel, en el caso ecuatoriano este apartado se refiere al Plan Nacional para el Alto Rendimiento, en el cual consta el apoyo para los deportistas en los aspectos financiero, servicios médicos y de ciencias del deporte y otras formas de asistencia que les permitan concentrarse en el entrenamiento y la competencia (Ministerio del Deporte, 2023)

Establecer un sistema integral de seguimiento de la competencia y el rendimiento: para garantizar que los atletas se desempeñen al máximo, se debe estableció un sistema de seguimiento y evaluación, con la participación en los Juegos Nacionales y campeonatos nacionales por deporte, este sistema a la fecha actual, es capaz de evaluar y ajustar continuamente el sistema competitivo para asegurar que está logrando sus metas y objetivos.

De una manera esquemática actualmente el sistema competitivo nacional ecuatoriano se presenta de la siguiente manera:

Figura 5*Sistema Competitivo Nacional*

Fuente: *elaboración propia basada en los eventos competitivos de carácter local, provincial y nacional.*

El deporte hoy en día es un factor social muy reconocido ya que pone en igualdad de condiciones a las marcadas diferencias sociales, políticas, económicas y religiosas, además genera concientización en la población que por años ha mostrado su pasión por la industrialización, el individualismo y el estrés, con este antecedente, se garantiza que el hombre necesita del deporte para atenuar problemas y masificar una salud física, intelectual y social.

El deporte se lo define como “toda actividad física y mental caracterizada por una actitud lúcida y de 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” (Asamblea Nacional, 2010).

Por otra parte el deporte de Alto Rendimiento es considerado “la maestría deportiva es la última fase de la pirámide de Alto Rendimiento donde el deportista ha acumulado todas las experiencias y capacidades en las fases anteriores y está listo para explotar todas sus

posibilidades reales” (Granda, 2014), en consecuencia, sus preparativos serán más concretos y orientados a la consecución de objetivos a nivel internacional, tanto cualitativa como cuantitativamente.

En esta etapa final, la competencia de alto nivel, conocida como ciclo olímpico, se convierte en una competencia con una serie de eventos oficiales en cada continente, por ejemplo, en Sudamérica, el ciclo olímpico incluye los Juegos Bolivarianos, los Juegos Sudamericanos, los Juegos Panamericanos Juegos; Juegos y Competiciones Mundiales para la mayor representación del deporte de alto rendimiento, los Juegos Olímpicos que se celebran cada cuatro años.

Para alcanzar los niveles de rendimiento adecuado, es necesario observar que la base de la pirámide del Alto Rendimiento es la detección, selección y formación de posibles talentos deportivos, que constituye la parte más importante de toda la estructura piramidal y en la actualidad en nuestro país tiene identificados los cimientos sólidos necesarios para su articulación funcional, dando como resultado una pirámide o estructura deportiva nacional estable.

Las Federaciones Deportivas Provinciales según la normativa actual vigente tienen como responsabilidad la formación de los deportistas, por lo que se convierten en los pilares fundamentales para lograr un mayor y adecuado desarrollo hacia el alto rendimiento en el país, partiendo de la masificación, detección, selección y sin dejar de lado la formación integral del niño y adolescente mediante el proceso de enseñanza – aprendizaje.

En el Ministerio del Deporte la Dirección de Deporte Formativo ha venido atendiendo a deportistas inmersos en la estructura piramidal de apoyo tomando como pedestal a los denominados Juegos Nacionales, mismos que son el peldaño básico del Alto Rendimiento en

nuestro país, debido a su capacidad de aglutinar a miles de deportistas desde su mismo origen con la iniciación deportiva hasta los altos niveles de competencia.

2.2. Antecedentes investigativos

La investigación denominada “Efectos de la periodización por bloques entrenamiento versus tradicional y entrenamiento de periodización en esquiadores de fondo entrenados”, de (Bakken, 2016), tuvo el objetivo general el desarrollar una comprensión más amplia sobre como optimizar la organización de programas de entrenamiento de resistencia aeróbica, y especialmente como organizar mejor el entrenamiento de alta intensidad (HIT) y entrenamiento de baja intensidad (LIT) para dar una resistencia optima en el progreso del entrenamiento.

La investigación indica que la organización del entrenamiento de resistencia en esquiadores de XC y biatletas con entrenamiento de periodización en bloque, con sesiones de 5-1-3-1 HIT y un enfoque general en baja entrenamiento de intensidad durante un periodo de intervención de cinco semanas, dan mejores adaptaciones en comparación con organizar el entrenamiento de resistencia con el entrenamiento de periodización tradicional teniendo 2-2-3-2-2.

Sesión de HIT intercala con entrenamiento de baja intensidad. Mejoras en VO₂max y tiempo para el agotamiento se observó en el grupo BP, pero no en el grupo TRAD. Él es relativo mejora de estos parámetros, revelo un efecto moderado de realizar entrenamiento de BP vs. Entrenamiento TRAD. Este efecto se observó a pesar de que ambos grupos tenían volúmenes totales similares de HIT y LIT durante el periodo de intervención de cinco semanas. No se observaron cambios ni diferencias en SV o medidas Q.

Por otra parte, (Issurin, 2016), en su trabajo de investigación los “Beneficios y limitaciones de los enfoques de entrenamiento periodizado por bloques para la preparación de los atletas”, de la revista Sports Med, presenta un revisión de conceptos innovadores de periodización del entrenamiento y resume una gran cantidad de hallazgos que caracterizan sus posible beneficios y posibles

limitaciones. El análisis basado en la evidencia del modelo de periodización tradicional condujo a la elaboración de versiones alternativas de preparación atlética.

Estas versiones alternativas postularon la superioridad de los programas de entrenamiento con una alta concentración de cargas de trabajo seleccionadas en comparación con los planes diseñados tradicionalmente dirigidos al desarrollo simultáneo de muchas habilidades atléticas con una concentración de carga de trabajo baja/media.

Los ciclos de formación de cargas de trabajo especializadas altamente concentradas fueron acuñados como “bloques de formación” por expertos y profesionales; correspondientemente, las versiones alternativas fueron denominadas “sistemas de preparación periodizados por bloques (BP)” por sus presentadores.

En última instancia, se propusieron dos modelos de entrenamiento de BP: un modelo de entrenamiento unidireccional concentrado (CU) y un enfoque de BP de múltiples objetivos para la preparación de los atletas, la primera versión innovadora postulo la administración de medios de entrenamiento altamente concentrados para la mejora de un componente principal de fitness, mientras que la segunda versión propuso el desarrollo de muchas habilidades específicas dentro de mesociclos de bloques secuenciales que contenían un número mínimo de modalidades de entrenamiento compatibles. Ambas versiones difieren en sus antecedentes metodológicos, duración y contenido de los bloques de entrenamiento, posibilidades de proporcionar rendimientos de múltiples picos y aplicabilidad a varios deportes.

En las últimas décadas, numerosos estudios han evaluado los efectos de ambas versiones del entrenamiento de la PA en diferentes deportes, el examen de los efectos de entrenamiento producidos por el modelo CU en deportes de combate y de equipo han encontrado ganancias significativas en varias estimaciones de condición física, pero no en rendimientos específicos del deporte. De manera similar, la utilización de un programa CU por nadadores de elite no

condujo a una mejora sustancial de sus rendimientos máximos, por lo contrario, los estudios de programas de entrenamiento de BP con objetivos múltiples han revelado su clara superioridad en comparación con la preparación tradicional en deportes de resistencia, de equipo y duales y entrenamiento de fuerza/potencia y atletas recreativos (28 estudios).

Se sugiere que la estrategia de entrenamiento CU se adapte a las disciplinas atléticas que exigen un componente físico como la fuerza explosiva en las actuaciones de salto, a diferencia de esta limitación, el sistema de BP de objetivos múltiples provocó un aumento beneficioso de la preparación específica en deportes y disciplinas en las que el rendimiento máximo requiere la aplicación de muchas habilidades atléticas específicas.

Según el autor “El síndrome de adaptación General una base para el concepto de periodización” según el autor (Cunanan et al., 2018b) según las revisiones recientes han intentado refutar la eficacia de aplicar el síndrome de adaptación general (GAS) de Selye como marco conceptual para el proceso de entrenamiento.

Además, las críticas involucradas se utilizan regularmente como base para los argumentos en contra de la periodización del entrenamiento, sin embargo, estas perspectivas no consideran la totalidad del trabajo de Selye, la evolución de su modelo y las amplias aplicaciones que propuso.

Si bien es razonable evaluar críticamente cualquier paradigma, los críticos de las GAS aún tienen que dismantelar el vínculo entre el estrés y la adaptación, la alteración del estado de un organismo es la fuerza impulsora de la adaptación biológica, que es la tesis central del modelo GAS y la base principal para su aplicación al proceso de entrenamiento del atleta.

A pesar de sus imprecisiones, el GAS ha demostrado ser un marco instructivo para comprender el proceso mecánico de proporcionar un estímulo de entrenamiento para inducir adaptaciones específicas que resultan en mejoras funcionales, los pioneros de la periodización moderna han

utilizado el GAS como marco del manejo del estrés y la fatiga para la adaptación directa durante el entrenamiento deportivo.

Las actualizaciones del concepto de periodización han conservado sus construcciones fundacionales al tiempo que exigen explícitamente una práctica basada en la evidencia y con la base científica adecuada para el individuo.

Por lo tanto, el propósito de esta revisión fue brindar mayor claridad sobre como el GAS sirve como un modelo mecánico apropiado para conceptualizar la periodización del entrenamiento.

Por otra parte el Entrenamiento compacto un protocolo de periodización ondulante según lo dice (Tatum, 2008), el propósito de este estudio fue determinar qué efectos tiene el entrenamiento con periodización compacta (CPT) en las medidas de rendimiento humano de fuerza y potencia en comparación con el entrenamiento con periodización lineal (PT) durante un ciclo de entrenamiento a corto plazo (8 semanas).

Los métodos de este estudio involucraron a siete sujetos masculinos entre las edades de (21,14 -/ 0,69 años, altura: 70,21 -/ 1,07 cm y peso corporal: 85,63 -/ 15,69 kg) que realizaron protocolos CPT o PT durante ocho semanas, los resultados mostraron que los sujetos de CPT mejoraron significativamente en la sentadilla trasera y el press de banca, $p = 0,005$ y $p = 0,004$ respectivamente con un cambio del 39% en la sentadilla trasera y un cambio del 17,8% en el press de banca después de ocho semanas de entrenamiento.

Por el contrario, otros estudios de PT han mostrado cambios del 25,7, 11, 2 y 25,3 por ciento en los ejercicios de sentadilla trasera/prensa de piernas después de diez a doce semanas de entrenamiento. (Rhea et., 2002; Wilder et al., 2002; Baker et al., 1994), estos mismos estudios solo informaron cambios porcentuales de 15.5 (Rhea et al., 1994) y 11.4 (Baker et al., 1994) en el ejercicio de press de banca.

Los sujetos CPT mostraron un cambio del 8,3 por ciento. Las conclusiones sugieren que el método CPT de entrenamiento de fuerza y potencia en comparación con los protocolos de periodización lineal de duración similar.

Según el autora (Kataoka et al., 2021) “La Periodización en variación la definición y discrepancias en el diseño del estudio”, durante las últimas décadas, la periodización ha sido ampliamente aceptada con el estándar de oro de la teoría del entrenamiento.

Dentro de la literatura existen numerosas definiciones de periodización, lo que dificulta su estudio. Al examinar las definiciones propuestas y los estudios relacionados sobre la periodización, surgen problemas en los siguientes dominios:

- (1) se ha propuesto la periodización para que sirva como macro gestión del proceso de entrenamiento relacionado con el plan anual, pero la investigación sobre los efectos a largo plazo es escasa;
- (2) la periodización y la programación se utilizan indistintamente en la investigación; y
- (3) el entrenamiento no se periodiza junto con otros factores estresantes como el deporte (es decir, solo se realiza entrenamiento de resistencia sin la inclusión del deporte).

En general, el estado de la literatura investigada sugiere que la incapacidad para definir la periodización hace que la declaración de su superioridad sea difícil de probar experimentalmente.

Este documento analiza las definiciones propuestas de periodización y los diseños de estudio que ha empleado para examinar el concepto

2.3.Fundamentación Legal

Para fundamentar el argumento legal de la presente investigación, se ha tomado en consideración las oportunidades y derechos que tiene los ciudadanos ecuatorianos a la práctica

del deporte, la actividad física y recreación, para esto observamos que en este estudio tiene su base legal amparada en las disposiciones de la Constitución Política de la República del Ecuador oficializada tras su publicación el 20 de Octubre del año 2008, en la cual se exponen los aspectos relacionados con la actividad física en correspondencia con los Objetivos Nacionales del Buen Vivir.

Art. 340.- El sistema nacional de inclusión y equidad social es el conjunto articulado y coordinado de sistemas, instituciones políticas, normas, programas y servicios que aseguran el ejercicio, garantía, y exigibilidad de los derechos reconocidos por la Constitución y el cumplimiento de los objetivos del régimen de desarrollo.

El sistema se articulará al Plan Nacional de Desarrollo y al sistema nacional de descentralizado de planificación participativa; se guiará por los principios de universalidad, igualdad, equidad, progresividad, interculturalidad, solidaridad y no discriminación, y funcionará bajo los criterios de calidad, eficiencia, eficacia, transparencia, responsabilidad y participación.

El sistema se compone de los ámbitos de la educación, salud, seguridad social, gestión de riesgos, cultura física y deporte, habitad y vivienda, cultura, comunicación e información, disfrute del tiempo libre, ciencia y tecnología, población, seguridad humana y transporte.

TITULO VII – REGIMEN DEL BUEN VIVIR – Capitulo primero – Inclusión y Equidad (Constitución de la República, 2008).

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 al 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 Paraolímpicos; y fomentará la participación de las personas con

discapacidad. Sección sexta – Cultura Física y Tiempo Libre (Asamblea Nacional del Ecuador, 2008)

Art. 24.- Las personas tienen derecho a la recreación y al esparcimiento, a la práctica del deporte y al tiempo libre. Sección cuarta – Cultura y Ciencia (Asamblea Nacional del Ecuador, 2008).

Art. 39.- El Estado garantizará los derechos de las jóvenes y los jóvenes, y promoverá su efectivo ejercicio a través de políticas y programas, instituciones y recursos que aseguren y mantengan de modo permanente su participación e inclusión en todos los ámbitos, en particular en los espacios del poder público.

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, el Estado fomentará su incorporación al trabajo en condiciones justas y dignas, con énfasis en la capacitación, la garantía de acceso al primer empleo y la promoción de sus habilidades de emprendimiento. Sección segunda – Jóvenes (Asamblea Nacional del Ecuador, 2008).

Art. 45.- Las niñas, niños y adolescentes gozaran de los derechos comunes del ser humano, además de los específicos de su edad, el Estado reconocerá y garantizará la vida, incluido el ciudadano y protección desde concepción.

Las niñas, niños y adolescentes tienen derecho a la integridad física y psíquica, a su identidad, nombre y ciudadanía, a la salud integral y nutrición, a la educación y cultura al deporte y recreación, a la seguridad social, a tener una familia y disfrutar de la convivencia familiar y comunitaria, a la participación social, al respeto de su libertad y dignidad, a ser consultados en los asuntos que les afecten, a educarse de manera prioritaria en su idioma y en los contextos culturales propios de sus pueblos y nacionalidades , y a recibir información acerca de sus

progenitores o familiares ausentes, salvo que fuera perjudicial para su bienestar. (Asamblea Nacional del Ecuador, 2008).

Art. 340.- El sistema nacional de inclusión y equidad social es el conjunto articulado y coordinado de sistemas, instituciones, políticas, normas, programas y servicios que aseguran el ejercicio, garantía y exigibilidad de los derechos reconocidos en la Constitución y el cumplimiento de los objetivos del régimen de desarrollo.

El sistema se articulará al Plan Nacional de Desarrollo y al sistema nacional descentralizado de planificación participativa; se guiará por los principios de universalidad, igualdad, equidad, progresividad, interculturalidad, solidaridad, solidaridad y no discriminación y funcionará bajo los criterios de calidad, eficiencia, eficacia, transparencia, responsabilidad y participación.

El sistema se compone de los ámbitos de la educación, salud, seguridad social, gestión de riesgos, cultura física y deporte, hábitat y vivienda, cultura, comunicación e información, disfrute del tiempo libre y vivienda, cultura, comunicación e información, disfrute del tiempo libre, ciencia y tecnología, población y seguridad humana y transporte. **Título VII – REGIMEN DEL BUEN VIVIR -** Capitulo primero - Inclusión y Equidad (Asamblea Nacional del Ecuador, 2008).

La Ley del Deporte publicada el tres de julio del año 2010 establece en su:

Art. 11.- De la Práctica del deporte, educación física y recreación – Es derecho de los ciudadanos practicar deporte, realizar educación física y acceder a la recreación, sin discrimen alguno de acuerdo a la Constitución de la Republica y a la presente Ley. Capítulo 1 – Las y los Ciudadanos (Asamblea Nacional, 2010).

Art. 26.- Deporte formativo – El deporte formativo comprenderá las actividades que desarrollen las organizaciones deportivas legalmente constituidas y reconocidas en los ámbitos

de la búsqueda y selección de talentos, iniciación deportiva, enseñanza y desarrollo. Del Deporte Formativo (Asamblea Nacional, 2010).

Art. 28.- Club deportivo especializado formativo – el club deportivo especializado formativo está orientado a la búsqueda y selección de talentos, iniciación deportiva, estará constituido por personas naturales y/o jurídicas. (Asamblea Nacional, 2010).

Como podemos observar tanto en la Constitución de la República, así como en la Ley del Deporte se habla de inclusión y del derecho que todos los individuos tienden a mostrar sus capacidades y potencialidades en la rama del deporte, teniendo al estado la obligación a garantizar el cumplimiento de estos derechos.

CAPÍTULO III

3. Metodología

3.1. Tipo y diseño de la investigación

La investigación descrita es un estudio comparativo correlativo, cuantitativo (Vera, 2010), ya que corresponde a un tipo de método de investigación que es utilizado en las ciencias sociales, las ciencias naturales y otros campos, que implica la recopilación y el análisis de datos numéricos, “en un estudio empírico cuantitativo, los investigadores utilizan un enfoque sistemático y estructurado para recopilar datos a través de varios métodos, como encuestas, experimentos, observaciones y pruebas” (Vera, 2010)

El presente estudio tuvo como objetivo investigar el impacto de las estrategias metodológicas en la planificación deportiva en los resultados deportivos, por lo cual el proceso investigativo consistió en recopilar y analizar datos sobre las variables de interés para probar una hipótesis sobre la relación entre la planificación deportiva y los resultados deportivos.

3.2. Población y muestra

La población de estudio en la presente investigación se refiere a los organismos deportivos de carácter formativo de las provincias de Cotopaxi, Tungurahua, Chimborazo y Pastaza que componen la Coordinación Zonal 3 del Ministerio del Deporte y que son el foco de la investigación.

La población objetivo del estudio se define por criterios específicos como:

Categoría competitiva: infantil, menores, prejuvenil y juvenil

Edad de los deportistas: de 8 a 17 años

			res, prejuv enil, juveni l,						prejuve nil, juvenil y absoluta			
1 1	GIMNASIA RITMICA	0		0	0	1			iniciació n e infantil	1	0	1
1 2	FUTBOL	2	Iniciac ión, memo res, prejuv enil	2	Iniciac ión, memor es, prejuv enil	1	menor es y prejuv enil	2	selecció n de menores , juvenil y enseñan za	0	7	7
1 3	FISICOCULT URISMO	0		0	0			1	compe tencias	0	1	1
1 4	JUDO	1 2	Iniciac ión, memo res, prejuv enil, juveni l, absolu to	0	2	Infanti l, menor es, prejuv enil, juveni l	1 1	1	preparac ión	2	5	7
1 5	KARATE	1 2	Iniciac ión, memo res, prejuv enil, juveni l	1 3	Iniciac ión, memor es, prejuv enil, juvenil , absolu to	0		1	Infantil, menores , prejuve nil, juvenil y absoluta	2	6	8
1 6	LEV. DE PESAS	2	Iniciac ión, memo res, prejuv enil, juveni l, absolu to	2	Iniciac ión, memor es, prejuv enil, juvenil , absolu to	1 5	Infanti l, menor es, prejuv enil, juveni l y absolu ta	2	Enseñan za y selecció n	1	1 1	1 2
1 7	LUCHA	2	Iniciac ión, memo res, prejuv enil, juveni l	2	Iniciac ión, memor es, prejuv enil, juvenil , absolu to	1 3	Infanti l, menor es, prejuv enil, juveni l y absolu ta	2	Enseñan za y selecció n	1	9	1 0
1 8	NATACIÓN	1 1	Iniciac ión, memo res, prejuv enil	1	Inicia ción, memor es, prejuv enil	1	Infanti l, menor es, prejuv enil y absolu to	2	Selecció n	1	5	6
1 9	PATINAJE	1 1	Iniciac ión, memo res, prejuv enil, juveni l			0		0		1	1	2
2 0	SQUASH	1	Iniciac ión,			0		0		0	1	1

				memores, prejuvenil, juvenil, absoluto										
2 1	TAE KWON DO	1 1		Iniciación, memores, prejuvenil, juvenil, absoluto	1		Iniciación, memores, prejuvenil	1 4		Infantil, menores, prejuvenil	5	Menores infantiles y enseñanza	2 1	1 3
2 2	TRIATLON	1		Iniciación, memores, prejuvenil, juvenil	0			0			1	Selección	1	1 2
2 3	TENIS DE CAMPO	0			0			0			1	Selección	0	1 1
2 4	TENIS DE MESA	0			0			1		Infantil, menores, prejuvenil y juvenil	1 1	Enseñanza y selección	2	1 3
2 5	TIRO CON ARCO	1		Iniciación, memores, prejuvenil, juvenil, absoluto	0			0			1	Enseñanza y selección	0	2 2
2 6	WUSHU	0			0			0			1	Enseñanza y selección	0	1 1
	TOTAL	8 3 0			3 2 2			4 2 3			7 3 4		22	1 0 9 1
		38			25			27			41		131	

Fuente: Archivos de los Departamentos Técnicos Metodológicos de las Federaciones

Deportivas Provinciales de Cotopaxi, Tungurahua, Chimborazo y Pastaza.

3.3.Procedimiento y toma de datos

3.3.1. Técnicas e instrumentos

Encuesta: entre las técnicas utilizadas en la presente investigación se encuentra la encuesta, que “es un método de investigación que consiste en hacer preguntas a una muestra de personas para recopilar datos sobre sus actitudes, comportamientos, opiniones o características demográficas” (Romo, 1998), las encuestas se pueden realizar a través de varios medios, como cuestionarios en papel o en línea, entrevistas telefónicas o personales, o encuestas por correo.

En este sentido la intención de nuestra encuesta fue recopilar información sobre una población específica o un grupo de personas (entrenadores), sobre la toma de decisiones o evaluar la efectividad de un programa o intervención, ya que “las encuestas se pueden utilizar en varios campos, como las ciencias sociales, la investigación de mercado, la salud pública y la educación” (Hernández Sampieri & Fernández Collado, 2014).

El propósito de la indagación en la presente investigación fue recopilar información de atletas, entrenadores y otros profesionales del deporte con respecto a sus experiencias con diferentes estrategias metodológicas para la planificación deportiva, proporcionando datos cuantitativos que puedan analizarse para identificar tendencias y patrones en el uso de estrategias de organización y formación deportiva.

Estudio observacional: el estudio observacional en la presente investigación se realizó mediante la observación y registro de los datos sobre individuos o grupos sin intervenir o manipular directamente ninguna variable (Manterola et al., 2019), en un estudio observacional, el investigador generalmente no tiene control sobre las variables que se estudian, sino que las observa tal como ocurren naturalmente en el entorno.

Durante el transcurso de la presente investigación se utilizó los estudios observacionales, mismos que se utilizaron para recopilar datos sobre el rendimiento del atleta y del equipo antes y después de la implementación de estrategias de planificación deportiva, estos datos se pudieron utilizar para evaluar el impacto de las estrategias de planificación deportiva en el rendimiento.

3.4. Análisis e interpretación de datos

La metodología para el análisis de datos en esta investigación involucro los siguientes pasos metodológicos:

Limpieza y preparación de datos: el primer paso en el análisis de datos fue limpiar y preparar los datos para el análisis, esto implicó comprobar si faltaban datos o están incompletos, corregir cualquier error y transformar los datos en un formato adecuado para el análisis.

Estadísticas descriptivas: las estadísticas descriptivas se usaron para resumir y describir los datos recopilados en esta investigación, esto incluyo medidas como la media, la mediana, la moda y la desviación estándar.

Análisis de regresión: el análisis de regresión se utilizó para probar la hipótesis de que la planificación deportiva tiene un impacto significativo en los resultados deportivos. Esto implicó analizar la relación entre la variable dependiente (resultados deportivos) y la variable independiente (planificación deportiva) mientras se controlaban otras posibles variables de confusión mediante análisis de regresión múltiple.

Cálculo del tamaño del efecto: El tamaño del efecto de la relación entre la planificación deportiva y los resultados deportivos se pueden calcular utilizando técnicas estadísticas apropiadas como la d de Cohen o R -cuadrado. Esto puede ayudar a evaluar la importancia práctica de la relación.

Pruebas de significancia estadística: la significación estadística de la relación entre la planificación deportiva y los resultados deportivos se puede probar mediante pruebas estadísticas apropiadas, como la prueba *t*. Esto ayudó a determinar si la relación observada es estadísticamente significativa y no se debe al azar.

Análisis de subgrupos: el análisis de subgrupos se planteó como una posible investigación futura la que se puede utilizar para examinar el impacto de la planificación deportiva en diferentes grupos de atletas o equipos. Esto puede implicar comparar el impacto de la planificación deportiva en atletas masculinos y femeninos, atletas de diferentes edades o niveles de experiencia, o equipos de diferentes tamaños o niveles de competencia.

CAPÍTULO IV

4. Presentación de resultados

4.1. Resultados según el objetivo específico 1

4.1.1. Resultados de la encuesta realizada a los entrenadores

Tabla 2 *Edad de la población de estudio (entrenadores)*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	DE 21 A 29	7	,8	1,3	1,3
	DE 30 A 38	24	18,3	32,0	33,3
	DE 39 A 48	16	12,2	21,3	54,7
	DE 49 A 57	68	53,7	24,0	78,7
	DE 58 A 63	10	7,6	13,3	92,0
	DE 64 Y MAS	6	4,6	8,0	100,0
	Total	131	100,0	100,0	
Total		131	100,0		

Fuente: Encuesta entrenadores

Elaborado por: *Liliana Orozco Santillán*

Figura 6 *Edad de la población de estudio (entrenadores)*



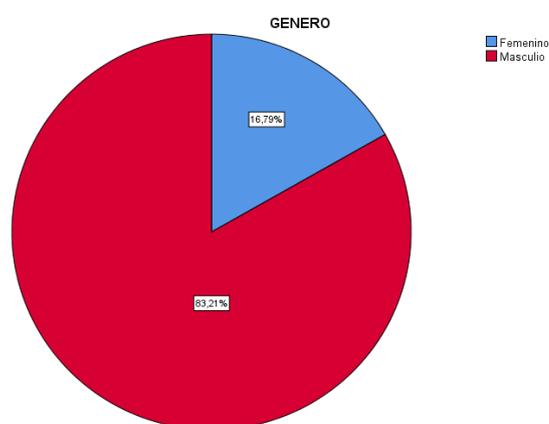
Análisis e Interpretación de Resultados: La tabla proporciona información sobre la edad de la población de estudio de entrenadores deportivos según la encuesta realizada a los 131 entrenadores, la edad que predomina en los entrenadores es de 49 a 57 años por la experiencia que tiene en las diferentes disciplinas deportivas, y la edad con menor porcentaje está entre la edad de 21 a 29 años, este análisis de la tabla proporciona una visión clara de la distribución de edades entre los entrenadores de la población de los entrenadores para ver el rango de la edad en las 4 Federaciones Provinciales de la Zona 3 que prevalece.

Tabla 3 *Genero de la población de estudio (entrenadores)*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Femenino	22	16,8	16,8	16,8
	Masculino	109	83,2	83,2	100,0
	Total	131	100,0	100,0	

Fuente: Encuesta entrenadores

Elaborado por: Liliana Orozco Santillán

Figura 7 *Genero de la población de estudio (entrenadores)***Figura 7:** *Genero de la población de estudio (entrenadores)*

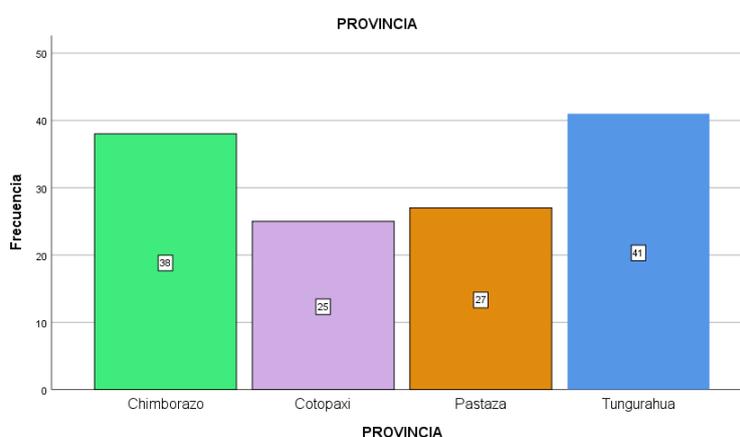
Análisis e interpretación: Según las estadísticas de las encuestas menciona que existen 109 entrenadores y 22 entrenadoras, observando que no existe una equidad de género. La tabla revela una clara disparidad de género en la población de entrenadores. El 83.2% de los entrenadores son masculinos, mientras que solo el 16.8% son femeninos, este desequilibrio es un recordatorio de la importancia de promover la equidad de género en el ámbito del deporte y la actividad física, la equidad de género en el deporte no solo es una cuestión de justicia social, sino que también tiene beneficios significativos, fomentar la participación igualitaria de hombres y mujeres en roles de entrenamiento deportivo, con programas de capacitación y mentoría dirigidos a mujeres, y la promoción de oportunidades iguales para ambos géneros en todas las facetas del deporte.

Tabla 4 Numero de entrenadores por provincia

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Chimborazo	38	29,0	29,0	29,0
	Cotopaxi	25	19,1	19,1	48,1
	Pastaza	27	20,6	20,6	68,7
	Tungurahua	41	31,3	31,3	100,0
	Total	131	100,0	100,0	

Fuente: Encuesta entrenadores

Elaborado por: Liliana Orozco Santillán

Figura 8 Número de entrenadores por provincia

Análisis e interpretación: De acuerdo a la población encuestada nos damos cuenta que la mayoría de los entrenadores están en las Provincia de Tungurahua y Chimborazo y el otro porcentaje está en Pastaza y Cotopaxi

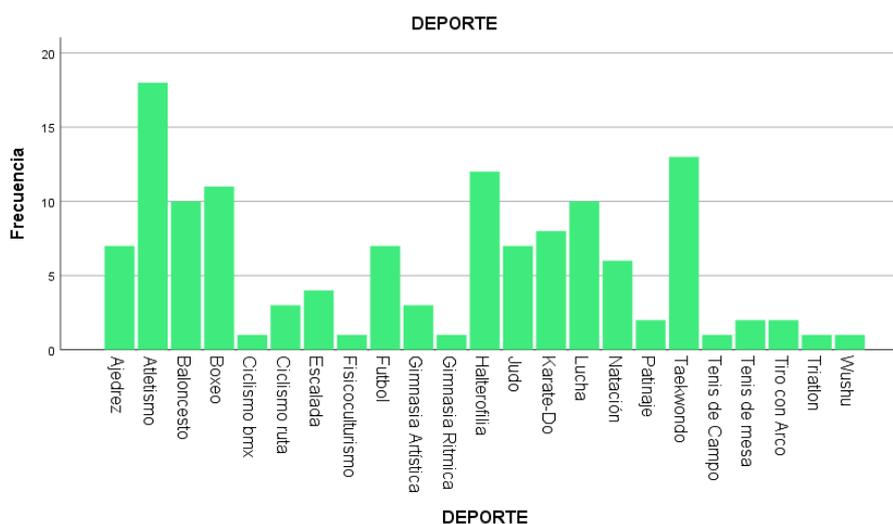
Esta información proporciona una visión clara de cómo se distribuyen los entrenadores según la provincia en la población de estudio, en cuanto a imitar un criterio, podríamos considerar la distribución de entrenadores por provincia para tomar decisiones relacionadas con la asignación de recursos, planificación de capacitación, o identificación de posibles áreas de enfoque para el desarrollo de entrenadores, la provincia de Tungurahua, que tiene la mayor cantidad de entrenadores, podría ser un área de interés para realizar investigaciones adicionales o programas de apoyo a los entrenadores de la Zonal 3.

Tabla 5 Entrenadores por deporte

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Ajedrez	7	5,3	5,3	5,3
	Atletismo	18	13,7	13,7	19,1
	Baloncesto	10	7,6	7,6	26,7
	Boxeo	11	8,4	8,4	35,1
	Ciclismo bmx	1	,8	,8	35,9
	Ciclismo ruta	3	2,3	2,3	38,2
	Escalada	4	3,1	3,1	41,2
	Fisicoculturismo	1	,8	,8	42,0
	Futbol	7	5,3	5,3	47,3
	Gimnasia Artística	3	2,3	2,3	49,6
	Gimnasia Rítmica	1	,8	,8	50,4
	Halterofilia	12	9,2	9,2	59,5
	Judo	7	5,3	5,3	64,9
	Karate-Do	8	6,1	6,1	71,0
	Lucha	10	7,6	7,6	78,6
	Natación	6	4,6	4,6	83,2
	Patinaje	2	1,5	1,5	84,7
	Taekwondo	13	9,9	9,9	94,7
	Tenis de Campo	1	,8	,8	95,4
	Tenis de mesa	2	1,5	1,5	96,9
	Tiro con Arco	2	1,5	1,5	98,5
	Triatlón	1	,8	,8	99,2
	Wushu	1	,8	,8	100,0
	Total	131	100,0	100,0	

Fuente: Encuesta entrenadores

Elaborado por: Liliana Orozco Santillán

Figura 9 *Numero de entrenadores por deporte*

Análisis e interpretación: En base a las encuestas realizadas a los entrenadores se ha obtenido los siguientes resultados, la muestra parece estar compuesta por entrenadores deportivos que enseñan una amplia variedad de deportes, aunque algunos deportes tienen una mayor representación que otros.

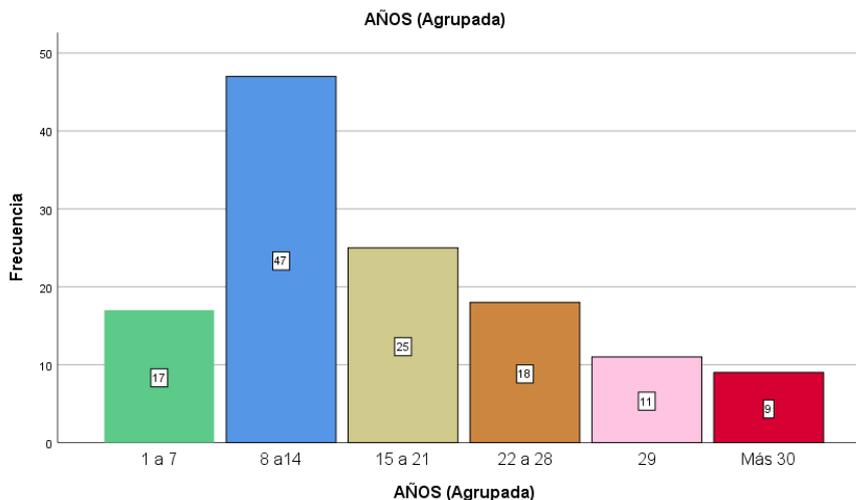
Podríamos considerar asignar recursos adicionales o realizar un seguimiento más detallado de los deportes con un mayor número de entrenadores, como Atletismo, Halterofilia y Taekwondo, ya que parecen tener una representación significativa, esto podría incluir la implementación de programas de desarrollo o capacitación específicos para estos deportes, o la identificación de oportunidades para la competencia y el éxito en eventos deportivos.

Tabla 6 *Años de experiencia en el deporte*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	1 a 7	17	13,0	13,4	13,4
	8 a 14	47	35,9	37,0	50,4
	15 a 21	25	19,1	19,7	70,1
	22 a 28	18	13,7	14,2	84,3
	29	11	8,4	8,7	92,9
	Más 30	9	6,9	7,1	100,0
	Total	127	96,9	100,0	
Perdidos	Sistema	4	3,1		
Total		131	100,0		

Fuente: Encuesta entrenadores

Elaborado por: Liliana Orozco Santillán

Figura 10 Años de experiencia en el deporte

Análisis e interpretación: La tabla muestra la distribución de los entrenadores según su experiencia en el deporte en el que se especializan.

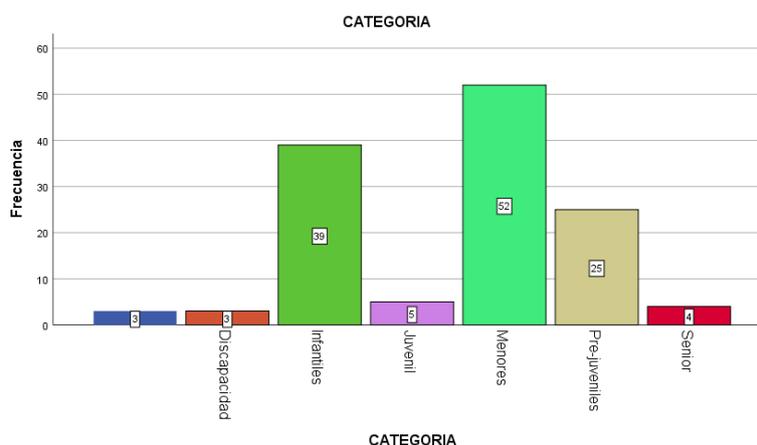
Hay que encaminar esfuerzos en el desarrollo y retención de entrenadores con 8 a 21 años de experiencia, ya que representan la mayoría. Esto podría incluir programas de capacitación y mentoría para ayudar a estos entrenadores a alcanzar su máximo potencial y continuar contribuyendo al del deporte de la Coordinación Zonal 3, además, se puede evaluar la efectividad de los programas de desarrollo a lo largo del tiempo para ajustar las estrategias en consecuencia.

Tabla 7 Categorías a cargo

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	3	2,3	2,3	2,3
Discapacidad	3	2,3	2,3	4,6
Infantiles	39	29,8	29,8	34,4
Juvenil	5	3,8	3,8	38,2
Menores	52	39,7	39,7	77,9
Pre-juveniles	25	19,1	19,1	96,9
Senior	4	3,1	3,1	100,0
Total	131	100,0	100,0	

Fuente: Encuesta entrenadores

Elaborado por: Liliana Orozco Santillán

Figura 11 Categorías a cargo

Análisis e interpretación: La tabla muestra la distribución de los entrenadores según las categorías a cargo en sus respectivos deportes.

Las categorías Discapacidad, Juvenil, Pre-juveniles y Senior también tienen representación en la muestra, el porcentaje acumulado muestra cómo se acumulan los porcentajes a medida que avanzamos en las categorías, esto es útil para identificar cuántos entrenadores representan un cierto porcentaje de las categorías, en este caso, el 77,9% de los entrenadores están a cargo de las categorías hasta "Menores", emulando un criterio, podríamos considerar brindar un mayor apoyo y recursos a los entrenadores que trabajan con las categorías de "Menores" e "Infantiles" debido a su mayor representación, esto podría incluir programas de capacitación específicos, recursos adicionales y apoyo para el desarrollo de jóvenes talentos en estas categorías, además, es importante evaluar periódicamente la efectividad de estos programas y ajustar las estrategias según sea necesario para el beneficio a largo plazo de los atletas en esas categorías.

Tabla 8 Tipo de estructura (planificación) utilizado en el 2022

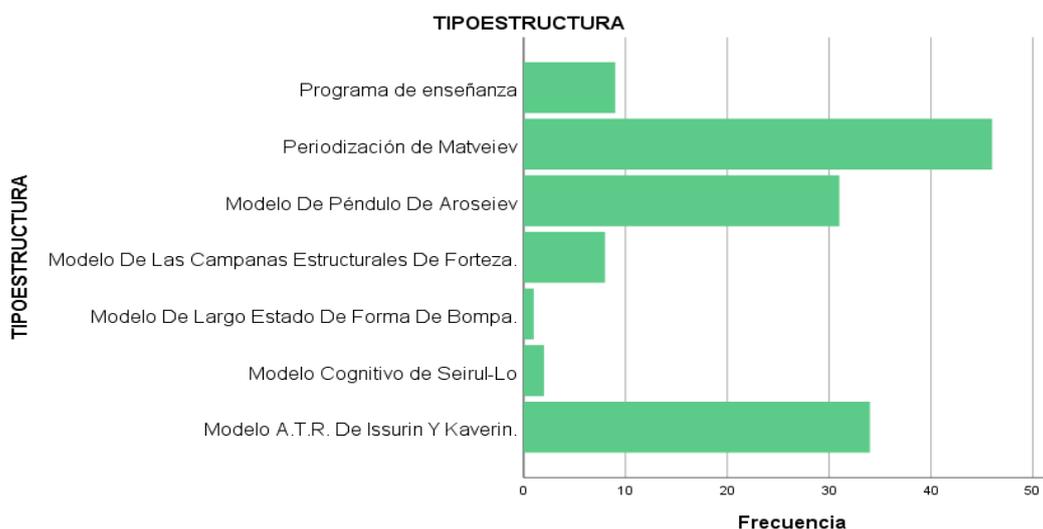
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Modelo A.T.R. De Issurin Y Kaverin.	34	26,0	26,0	26,0
Modelo Cognitivo de Seirul-Lo	2	1,5	1,5	27,5
Modelo De Largo Estado De Forma De Bompa.	1	,8	,8	28,2

Modelo De Las Campanas Estructurales De Forteza.	8	6,1	6,1	34,4
Modelo De Péndulo De Aroseiev	31	23,7	23,7	58,0
Periodización de Matveiev	46	35,1	35,1	93,1
Programa de enseñanza	9	6,9	6,9	100,0
Total	131	100,0	100,0	

Fuente: Encuesta entrenadores

Elaborado por: Liliana Orozco Santillán

Figura 12 Tipo de estructura (planificación) utilizado en el 2022



Análisis e interpretación: La tabla muestra la distribución de los entrenadores según el tipo de estructura de planificación que utilizaron en el año 2022. Los tipos de planificación que utilizaron son de Periodización de Matveiev y el Modelo A.T.R. de Issurin y Kaverin son los modelos más populares entre los encuestados, representando una proporción significativa de los casos válidos, otros modelos también tienen presencia, aunque en menor medida, esta información ofrece una visión detallada de las preferencias de planificación de los entrenadores en la población estudiada durante ese año.

Podríamos considerar el análisis y la evaluación de la efectividad de la "Periodización de Matveiev", que es el enfoque más común en la zona, esto podría incluir la realización de investigaciones científicas para evaluar su impacto en el rendimiento deportivo y la toma de decisiones estratégicas en función de los resultados, además, se podría ofrecer capacitación y recursos adicionales relacionados con este enfoque, dado su amplio uso.

Tabla 9 Tabla cruzada Deporte / Tipo De Estructura

		TIPOESTRUCTURA							
		Modelo A.T.R. De Issurin Y Kaverin.	Modelo Cognitivo de Seirulo	Modelo De Largo Estado De Forma De Bompa.	Modelo De Las Campanas Estructurales De Forteza.	Modelo De Péndulo De Aroseiev	Periodización de Matveiev	Programa de enseñanza	Total
DEPORTE	Ajedrez	2	0	0	0	2	3	0	7
	Atletismo	5	1	0	2	4	3	3	18
	Baloncesto	6	0	0	1	0	3	0	10
	Boxeo	2	0	0	0	3	6	0	11
	Ciclismo bmx	0	0	0	0	0	1	0	1
	Ciclismo ruta	0	0	0	0	1	2	0	3
	Escalada	0	0	0	0	2	2	0	4
	Fisicoculturismo	1	0	0	0	0	0	0	1
	Futbol	1	0	0	0	0	6	0	7
	Gimnasia Artística	0	0	0	0	2	1	0	3
	Gimnasia Rítmica	0	0	0	0	1	0	0	1
	Halterofilia	4	1	1	1	2	3	0	12
	Judo	3	0	0	1	1	1	1	7
	Karate-Do	2	0	0	0	2	4	0	8
	Lucha	2	0	0	1	3	4	0	10
	Natación	2	0	0	1	1	0	2	6
	Patinaje	0	0	0	0	2	0	0	2
	Taekwondo	2	0	0	1	4	4	2	13
	Tenis de Campo	0	0	0	0	1	0	0	1
	Tenis de mesa	0	0	0	0	0	2	0	2
	Tiro con Arco	2	0	0	0	0	0	0	2
	Triatlón	0	0	0	0	0	0	1	1
	Wushu	0	0	0	0	0	1	0	1
	Total	34	2	1	8	31	46	9	131

Fuente: Encuesta entrenadores

Elaborado por: Liliana Orozco Santillán

4.1.2. Problemas para cumplir con la planificación

Tabla 10 Principales problemas para cumplir la planificación deportiva

		Problemas para periodizar			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Calendario competitivo no se respeta ni se ejecuta como está planificado	23	17,6	17,6	17,6
	Fiestas y eventos frecuentes en todos los cantones y parroquias	38	29,0	29,0	46,6
	Falta presupuesto para ejecutar planificación	25	19,1	19,1	65,6
	Problemas personales de los deportistas	45	34,4	34,4	100,0
	Total	131	100,0	100,0	

Fuente: Encuesta entrenadores

Elaborado por: Liliana Orozco Santillán

Figura 13 Principales problemas para cumplir la planificación deportiva



Análisis e interpretación: La tabla muestra la distribución de los entrenadores según los problemas que enfrentan para cumplir la planificación deportiva, la encuesta incluyó un total de 131 entrenadores, esta tabla proporciona información sobre los principales problemas que enfrentan los entrenadores al momento de cumplir con la planificación deportiva en un macrociclo normal de trabajo, los problemas personales de los deportistas y las dificultades

con el calendario competitivo son los desafíos más significativos, seguidos de la falta de presupuesto, la misma que también se menciona como un obstáculo.

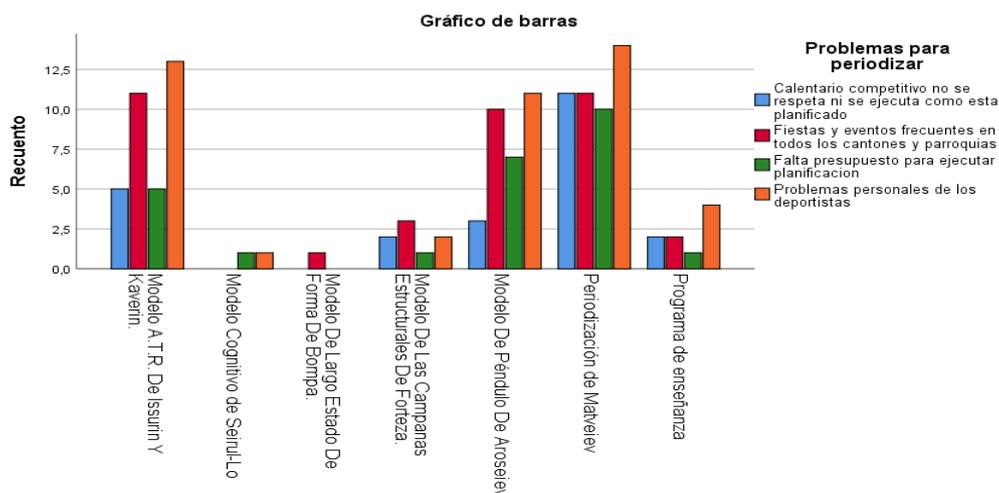
La información aquí presentada ofrece una visión detallada de los desafíos y problemas que los entrenadores enfrentan en relación con la planificación deportiva en la población estudiada, podríamos considerar abordar estos problemas priorizando el apoyo a los deportistas en la gestión de sus asuntos personales, dado que es el problema más común, además, podría ser importante trabajar en la coordinación de calendarios deportivos para evitar conflictos con festividades locales y asignar recursos de manera más eficiente para garantizar que se cuente con el presupuesto necesario para ejecutar la planificación deportiva. La toma de decisiones basada en esta información puede contribuir a una mejor gestión de la planificación deportiva y la superación de los desafíos identificados.

Tabla 11 Tabla cruzada Tipo Estructura/ Problemas para periodizar

TIPOESTRUCTURA		Calendario competitivo no se respeta ni se ejecuta como está planificado	Problemas para periodizar			Total
			Fiestas y eventos frecuentes en todos los cantones y parroquias	Falta presupuesto para ejecutar planificación	Problemas personales de los deportistas	
	Modelo A.T.R. De Issurin Y Kaverin.	5	11	5	13	34
	Modelo Cognitivo de Seirul-Lo	0	0	1	1	2
	Modelo De Largo Estado De Forma De Bompa.	0	1	0	0	1
	Modelo De Las Campanas Estructurales De Forteza.	2	3	1	2	8
	Modelo De Péndulo De Aroseiev	3	10	7	11	31
	Periodización de Matveiev	11	11	10	14	46
	Programa de enseñanza	2	2	1	4	9
	Total	23	38	25	45	131

Fuente: Encuesta entrenadores

Elaborado por: Liliana Orozco Santillán

Figura 14 Tabla cruzada Tipo Estructura/ Problemas para periodizar

Análisis e interpretación: La tabla proporciona información sobre los problemas específicos que los entrenadores enfrentan para periodizar en función de los diferentes tipos de estructura de planificación utilizados. Problemas como el calendario competitivo, las fiestas y eventos, la falta de presupuesto y los problemas personales de los deportistas son comunes en diferentes modelos de planificación, la información aquí presentada ofrece una visión detallada de los desafíos específicos que los entrenadores enfrentan en relación con la planificación deportiva según sus elecciones de estructura.

Tabla 12 Tabla cruzada Estructura / Problemas para periodizar / Deporte

DEPORTE	EXTRUCTURA		Problemas para periodizar				Total
			Calendario competitivo no se respeta ni se ejecuta como está planificado	Fiestas y eventos frecuentes en todos los cantones y parroquias	Falta presupuesto para ejecutar planificación	Problemas personales de los deportistas	
Ajedrez	EXTRUCTURA	Modelo A.T.R. De Issurin Y Kaverin.	0	1	0	1	2
		Modelo De Péndulo De Aroseiev	0	0	0	2	2
		Periodización de Matveiev	1	1	1	0	3
Total			1	2	1	3	7

Atletismo	EXTRUCTURA	Modelo A.T.R. De Issurin Y Kaverin.	2	0	1	2	5
		Modelo Cognitivo de Seirul-Lo	0	0	1	0	1
		Modelo De Las Campanas Estructurales De Forteza.	1	1	0	0	2
		Modelo De Péndulo De Aroseiev	0	2	1	1	4
		Periodización de Matveiev	0	1	1	1	3
		Programa de enseñanza	0	1	0	2	3
		Total	3	5	4	6	18
Baloncesto	EXTRUCTURA	Modelo A.T.R. De Issurin Y Kaverin.	2	1	1	2	6
		Modelo De Las Campanas Estructurales De Forteza.	0	1	0	0	1
		Periodización de Matveiev	0	1	1	1	3
		Total	2	3	2	3	10
Boxeo	EXTRUCTURA	Modelo A.T.R. De Issurin Y Kaverin.	0	2	0	0	2
		Modelo De Péndulo De Aroseiev	0	1	1	1	3
		Periodización de Matveiev	2	1	0	3	6
		Total	2	4	1	4	11
Ciclismo bmx	EXTRUCTURA	Periodización de Matveiev		1			1
		Total		1			1
Ciclismo ruta	EXTRUCTURA	Modelo De Péndulo De Aroseiev	0	1	0		1
		Periodización de Matveiev	1	0	1		2
		Total	1	1	1		3
Escalada	EXTRUCTURA	Modelo De Péndulo De Aroseiev		1	1		2
		Periodización de Matveiev		2	0		2
		Total		3	1		4
Fisicoculturismo	EXTRUCTURA	Modelo A.T.R. De Issurin Y Kaverin.			1		1
		Total			1		1
Futbol	EXTRUCTURA	Modelo A.T.R. De Issurin Y Kaverin.	0	0	1	0	1
		Periodización de Matveiev	3	1	1	1	6
		Total	3	1	2	1	7
Gimnasia Artística	EXTRUCTURA	Modelo De Péndulo De Aroseiev			1	1	2

		Periodización de Matveiev			1	0	1
	Total				2	1	3
Gimnasia Rítmica	EXTRUCTURA	Modelo De Péndulo De Aroseiev		1			1
	Total			1			1
Halterofilia	EXTRUCTURA	Modelo A.T.R. De Issurin Y Kaverin.	1	1	1	1	4
		Modelo Cognitivo de Seirul-Lo	0	0	0	1	1
		Modelo De Largo Estado De Forma De Bompa.	0	1	0	0	1
		Modelo De Las Campanas Estructurales De Forteza.	0	1	0	0	1
		Modelo De Péndulo De Aroseiev	0	0	0	2	2
		Periodización de Matveiev	0	1	0	2	3
	Total		1	4	1	6	12
Judo	EXTRUCTURA	Modelo A.T.R. De Issurin Y Kaverin.	0			3	3
		Modelo De Las Campanas Estructurales De Forteza.	0			1	1
		Modelo De Péndulo De Aroseiev	0			1	1
		Periodización de Matveiev	0			1	1
		Programa de enseñanza	1			0	1
	Total		1			6	7
Karate-Do	EXTRUCTURA	Modelo A.T.R. De Issurin Y Kaverin.	0	1	0	1	2
		Modelo De Péndulo De Aroseiev	1	1	0	0	2
		Periodización de Matveiev	1	1	1	1	4
	Total		2	3	1	2	8
Lucha	EXTRUCTURA	Modelo A.T.R. De Issurin Y Kaverin.	0	1	0	1	2
		Modelo De Las Campanas Estructurales De Forteza.	1	0	0	0	1
		Modelo De Péndulo De Aroseiev	0	2	0	1	3
		Periodización de Matveiev	0	1	1	2	4
	Total		1	4	1	4	10
Natación	EXTRUCTURA	Modelo A.T.R. De Issurin Y Kaverin.		2		0	2

		Modelo De Las Campanas Estructurales De Forteza.		0		1	1
		Modelo De Péndulo De Aroseiev		1		0	1
		Programa de enseñanza		0		2	2
	Total			3		3	6
Patinaje	EXTRUCTURA	Modelo De Péndulo De Aroseiev			2		2
	Total				2		2
Taekwondo	EXTRUCTURA	Modelo A.T.R. De Issurin Y Kaverin.	0	2	0	0	2
		Modelo De Las Campanas Estructurales De Forteza.	0	0	1	0	1
		Modelo De Péndulo De Aroseiev	1	0	1	2	4
		Periodización de Matveiev	2	0	2	0	4
		Programa de enseñanza	1	1	0	0	2
	Total		4	3	4	2	13
Tenis de Campo	EXTRUCTURA	Modelo De Péndulo De Aroseiev	1				1
	Total		1				1
Tenis de mesa	EXTRUCTURA	Periodización de Matveiev	1			1	2
	Total		1			1	2
Tiro con Arco	EXTRUCTURA	Modelo A.T.R. De Issurin Y Kaverin.				2	2
	Total					2	2
Triatlón	EXTRUCTURA	Programa de enseñanza			1		1
	Total				1		1
Wushu	EXTRUCTURA	Periodización de Matveiev				1	1
	Total					1	1
Total	EXTRUCTURA	Modelo A.T.R. De Issurin Y Kaverin.	5	11	5	13	34
		Modelo Cognitivo de Seirul-Lo	0	0	1	1	2
		Modelo De Largo Estado De Forma De Bompa.	0	1	0	0	1
		Modelo De Las Campanas Estructurales De Forteza.	2	3	1	2	8
		Modelo De Péndulo De Aroseiev	3	10	7	11	31

	Periodización de Matveiev	11	11	10	14	46
	Programa de enseñanza	2	2	1	4	9
	Total	23	38	25	45	131

Fuente: Encuesta entrenadores

Elaborado por: Liliana Orozco Santillán

Análisis e interpretación: La tabla cruzada muestra la distribución de problemas para periodizar en función de los tipos de estructura de planificación y los deportes, el análisis resumido de los resultados se presenta:

- Los problemas más comunes mencionados en todas las estructuras de planificación son "Problemas personales de los deportistas", lo que sugiere que este es un desafío significativo en general.
- El "Calendario competitivo no se respeta ni se ejecuta como está planificado" es otro problema comúnmente mencionado.
- Los problemas específicos varían según la estructura de planificación y el deporte. Por ejemplo, algunos deportes pueden enfrentar problemas de presupuesto más que otros.
- Las estructuras de planificación "Modelo A.T.R. De Issurin Y Kaverin" y "Modelo De Péndulo De Aroseiev" parecen enfrentar una variedad de problemas en diferentes deportes.
- La "Periodización de Matveiev" parece ser una estructura que enfrenta problemas relacionados con el calendario competitivo y la falta de presupuesto en varios deportes.
- El "Modelo De Las Campanas Estructurales De Forteza" y "Modelo De Largo Estado De Forma De Bompa" también enfrentan desafíos específicos en ciertos deportes.

La tabla cruzada ofrece información detallada sobre cómo diferentes problemas para periodizar se relacionan con las estructuras de planificación y los deportes específicos, esto puede ser útil para identificar patrones y áreas en las que se necesiten estrategias de solución más enfocadas.

1.1.1. Resultados deportivos

Tabla 13 Resultados deportivos provincia Chimborazo año 2022

N°	DISCIPLINA	CHIMBORAZO									
		PARCIPACION					RESULTADOS				
		EVENTOS		SELECCIONADOS							
		P	N	D	V	T	O	P	B	T	
1	AJEDREZ	0	6	0	1	1	1	6	7	14	
2	ATLETISMO	2	9	1	2	3	19	24	15	58	
3	BALONCESTO	0	1	0	0	0	0	0	0	0	
4	BOXEO	2	3	0	0	0	1	0	1	2	
5	CICLISMO BMX	0	0	0	1	1	0	0	0	0	
6	CICLISMO RUTA	0	0	1	0	1	0	0	0	0	
7	CHEERLEADER	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
8	ESGRIMA	0	0	0	1	1	0	0	0	0	
9	ESCALADA DEPORTIVA	1	8	1	0	1	11	13	11	35	
10	GIMNASIA ARTISTICA	0	3	0	0	0	0	0	1	1	
11	GIMNASIA RITMICA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
12	FUTBOL	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
13	FISICOCULTURISMO	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
14	JUDO	3	9	1	7	8	14	17	25	56	
15	KARATE	5	7	0	2	2	1	2	5	8	
16	LEV. DE PESAS	0	6	0	1	1	11	9	3	23	
17	LUCHA	3	5	0	1	1	4	4	6	14	
18	NATACIÓN	0	1	0	0	0	0	0	0	0	
19	PATINAJE	0	1	0	0	0	0	0	0	0	
20	SQUASH	0	1	1	0	1	3	1	2	6	
21	TAE KWON DO	2	7	0	6	6	12	16	14	42	
22	TRIATLON	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
23	TENIS DE CAMPO	0	0	0	0	0	3	0	1	4	
24	TENIS DE MESA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
25	TIRO CON ARCO	1	7	1	1	2	24	20	34	78	
26	WUSHU	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
TOTAL		19	74	6	23	29	104	112	125	341	
		93		29			341				

Fuente: Departamento Metodológico Federación Deportiva Provincial de Chimborazo

Elaborado por: Liliana Orozco Santillán

Análisis e interpretación: Se presenta un resumen de los logros obtenidos en diferentes disciplinas deportivas, desglosados por diferentes categorías de resultados: Las disciplinas con mayores logros en términos de medallas totales son "Karate" con 56 medallas, "Tiro con Arco" con 78 medallas y "Tae Kwon Do" con 42 medallas. Algunas disciplinas como "Baloncesto", "Ciclismo BMX", "Ciclismo Ruta", "Cheerleader", "Esgrima", "Gimnasia Rítmica", "Fútbol",

"Fisicoculturismo", "Natación", "Patinaje" y "Wushu" no han registrado ninguna medalla en las categorías mencionadas, la disciplina con el mayor número de medallas de oro es "Atletismo" con 19 medallas, seguida por "Tiro con Arco" con 24 medallas, este análisis resalta las diferencias en el rendimiento de las distintas disciplinas deportivas y proporciona una visión general de los logros obtenidos en términos de medallas en diferentes categorías.

Total, de medallas: 341

- Disciplinas sin medallas en ninguna categoría: Baloncesto, Ciclismo BMX, Ciclismo Ruta, Cheerleader, Esgrima, Gimnasia Rítmica, Fútbol, Fisicoculturismo, Natación, Patinaje y Wushu.
- Disciplinas con medallas en al menos una categoría: Ajedrez, Atletismo, Boxeo, Escalada Deportiva, Gimnasia Artística, Judo, Karate, Levantamiento de Pesas, Lucha, Squash, Tae Kwon Do, Triatlón, Tenis de Campo, Tenis de Mesa y Tiro con Arco.

Cálculo de porcentajes:

- Disciplinas con al menos una medalla: 15 disciplinas.
- Disciplinas sin medallas en ninguna categoría: 12 disciplinas.
- Porcentaje de disciplinas con medallas: $(15 / 27) * 100\% = 55.56\%$
- Porcentaje de disciplinas sin medallas: $(12 / 27) * 100\% = 44.44\%$

En cuanto a las categorías de medallas:

- Porcentaje de Medallas de Oro respecto al total: $(104 / 341) * 100\% \approx 30.5\%$
- Porcentaje de Medallas de Plata respecto al total: $(112 / 341) * 100\% \approx 32.9\%$
- Porcentaje de Medallas de Bronce respecto al total: $(125 / 341) * 100\% \approx 36.7\%$

Estos porcentajes proporcionan una visión cuantitativa de cómo se distribuyen las medallas entre las disciplinas y las categorías de medallas.

Tabla 14 Resultados deportivos provincia Tungurahua año 2022

N°	DISCIPLINA	TUNGURAHUA									
		PARCIPACION					RESULTADOS				
		EVENTOS		SELECCIONADOS							
		P	N	D	V	T	O	P	B	T	
1	AJEDREZ	2	6	0	0	0	8	10	8	26	
2	ATLETISMO	7	7	1	9	10	22	32	39	93	
3	BALONCESTO	2	2	7	7	14	0	0	0	0	
4	BOXEO	1	2	0	0	0	1	4	3	8	
5	CICLISMO BMX	2	3	0	1	1	1	2	3	6	
6	CICLISMO RUTA	2	3	0	1	1	2	2	3	7	
7	CHEERLEADER	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
8	ESGRIMA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
9	ESCALADA DEPORTIVA	2	1	0	0	0	0	0	0	0	
10	GIMNASIA ARTISTICA	1	2	0	0	0	1	0	0	1	
11	GIMNASIA RITMICA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
12	FUTBOL	2	2	0	0	0	1	0	0	1	
13	FISICOCULTURISMO	1	2	0	0	0	1	0	0	1	
14	JUDO	2	4	0	0	0	1	0	0	1	
15	KARATE	1	3	0	2	2	4	5	7	16	
16	LEV. DE PESAS	2	4	3	2	5	15	20	20	55	
17	LUCHA	1	3	0	0	0	1	3	3	7	
18	NATACIÓN	2	2	0	0	0	0	0	0	0	
19	PATINAJE	2	2	0	0	0	2	2	2	6	
20	SQUASH	1	2	0	0	0	1	2	3	6	
21	TAE KWON DO	2	8	1	2	3	20	22	35	77	
22	TRIATLON	1	2	0	1	1	5	2	1	8	
23	TENIS DE CAMPO	1	1	0	0	0	0	0	0	0	
24	TENIS DE MESA	1	4	0	0	0	0	0	0	0	
25	TIRO CON ARCO	3	4	0	0	0	3	4	3	10	
26	WUSHU	1	2	0	0	0	0	0	0	0	
	TOTAL	42	71	12	25	37	89	110	130	329	
		113		37			329				

Fuente: Departamento Metodológico Federación Deportiva Provincial de Tungurahua

Elaborado por: Liliana Orozco Santillán

Análisis e interpretación: del análisis cualitativo de los resultados presentados en la tabla:

Ajedrez: total de 26 medallas en todas las categorías, con un enfoque equilibrado en Oro, Plata y Bronce. *Atletismo:* 93 medallas en total, siendo su enfoque más fuerte en la categoría de Bronce, seguida de Plata y Oro. *Boxeo:* 8 medallas en total, con una distribución similar en las categorías Oro, Plata y Bronce. *Ciclismo BMX y Ruta:* Ambas disciplinas han obtenido un número similar de medallas (6 y 7 respectivamente), con distribuciones equilibradas en las tres categorías. *Gimnasia Artística, Fútbol, Fisicoculturismo, Judo, Karate, Lucha, Patinaje,*

Squash y Triatlón: Estas disciplinas han obtenido un rango variado de medallas, con enfoques diversos en las categorías. *Levantamiento de Pesas*: Destaca con 55 medallas, siendo su enfoque más fuerte en Plata, seguido de Bronce y Oro. *Tae Kwon Do*: Ha obtenido un total de 77 medallas, con un enfoque equilibrado en todas las categorías. *Tiro con Arco*: Ha logrado 10 medallas en total, con una distribución similar entre las categorías Oro, Plata y Bronce.

Del análisis cuantitativo de los resultados

Total, de medallas: 329

- Disciplinas sin medallas en ninguna categoría: Baloncesto, Cheerleader, Esgrima, Escalada Deportiva, Gimnasia Rítmica, Natación, Tenis de Campo, Tenis de Mesa y Wushu.
- Disciplinas con medallas en al menos una categoría: Ajedrez, Atletismo, Boxeo, Ciclismo BMX, Ciclismo Ruta, Gimnasia Artística, Fútbol, Fisicoculturismo, Judo, Karate, Levantamiento de Pesas, Lucha, Patinaje, Squash, Tae Kwon Do y Triatlón.

Cálculo de porcentajes:

- Disciplinas con al menos una medalla: 16 disciplinas.
- Disciplinas sin medallas en ninguna categoría: 9 disciplinas.
- Porcentaje de disciplinas con medallas: $(16 / 25) * 100\% = 64\%$
- Porcentaje de disciplinas sin medallas: $(9 / 25) * 100\% = 36\%$

En cuanto a las categorías de medallas:

- Porcentaje de Medallas de Oro respecto al total: $(89 / 329) * 100\% \approx 27\%$
- Porcentaje de Medallas de Plata respecto al total: $(110 / 329) * 100\% \approx 33.4\%$
- Porcentaje de Medallas de Bronce respecto al total: $(130 / 329) * 100\% \approx 39.5\%$

Tabla 15 Resultados deportivos provincia Cotopaxi año 2022

N°	DISCIPLINA	COTOPAXI									
		PARCIPACION					RESULTADOS				
		EVENTOS		SELECCIONADOS							
		P	N	D	V	T	O	P	B	T	
1	AJEDREZ	4	6	0	0	0	0	0	0	0	
2	ATLETISMO	7	9	2	0	2	15	23	20	58	
3	BALONCESTO	6	2	0	0	0	0	0	0	0	
4	BOXEO	5	6	0	2	2	3	3	6	12	
5	CICLISMO BMX	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
6	CICLISMO RUTA	3	5	0	0	0	0	0	0	0	
7	CHEERLEADER	0	1	0	0	0	0	0	0	0	
8	ESGRIMA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
9	ESCALADA DEPORTIVA	4	8	1	1	2	15	20	32	67	
10	GIMNASIA ARTISTICA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
11	GIMNASIA RITMICA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
12	FUTBOL	3	1	0	1	1	0	0	0	0	
13	FISICOCULTURISMO	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
14	JUDO	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
15	KARATE	7	6	8	7	15	10	8	12	30	
16	LEV. DE PESAS	7	4	0	0	0	6	10	6	22	
17	LUCHA	7	6	3	1	4	10	15	12	37	
18	NATACIÓN	4	6	0	0	0	0	0	0	0	
19	PATINAJE	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
20	SQUASH	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
21	TAE KWON DO	4	6	0	0	0	12	12	14	38	
22	TRIATLON	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
23	TENIS DE CAMPO	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
24	TENIS DE MESA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
25	TIRO CON ARCO	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
26	WUSHU	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
TOTAL		61	66	14	12	26	71	91	102	264	
		127		26			264				

Fuente: Departamento Metodológico Federación Deportiva Provincial de Cotopaxi

Elaborado por: Liliana Orozco Santillán

Análisis e interpretación: el análisis cuantitativo con porcentajes basado en los resultados presentados en la tabla se resume: *Ajedrez:* No ha obtenido medallas en ninguna categoría. *Atletismo:* Ha logrado 58 medallas en total, con una distribución porcentual del 22.0% en Oro, 39.7% en Plata y 38.3% en Bronce. *Boxeo:* Ha obtenido un total de 12 medallas, con una distribución porcentual del 25.0% en Oro, 25.0% en Plata y 50.0% en Bronce. *Ciclismo BMX y Ruta:* No han obtenido medallas en ninguna categoría. *Escalada Deportiva:* Ha logrado un total de 67 medallas, con una distribución porcentual del 22.4% en Oro, 29.9% en Plata y 47.7%

en Bronce. *Karate*: Ha obtenido 30 medallas en total, con una distribución porcentual del 33.3% en Oro, 40.0% en Plata y 26.7% en Bronce. *Levantamiento de Pesas*: Ha obtenido 22 medallas en total, con una distribución porcentual del 27.3% en Oro, 45.5% en Plata y 27.3% en Bronce. *Lucha*: Ha logrado 37 medallas en total, con una distribución porcentual del 27.0% en Oro, 40.5% en Plata y 32.4% en Bronce. *Tae Kwon Do*: Ha obtenido 38 medallas en total, con una distribución porcentual del 31.6% en Oro, 31.6% en Plata y 36.8% en Bronce.

Total, de medallas: 264

- Disciplinas sin medallas en ninguna categoría: Baloncesto, Cheerleader, Esgrima, Gimnasia Rítmica, Natación, Tenis de Campo, Tenis de Mesa, Tiro con Arco y Wushu.
- Disciplinas con medallas en al menos una categoría: Ajedrez, Atletismo, Boxeo, Ciclismo BMX, Ciclismo Ruta, Escalada Deportiva, Gimnasia Artística, Fútbol, Fisicoculturismo, Judo, Karate, Levantamiento de Pesas, Lucha, Patinaje, Squash, Tae Kwon Do y Triatlón.

Cálculo de porcentajes:

- Disciplinas con al menos una medalla: 17 disciplinas.
- Disciplinas sin medallas en ninguna categoría: 9 disciplinas.
- Porcentaje de disciplinas con medallas: $(17 / 26) * 100\% \approx 65.38\%$
- Porcentaje de disciplinas sin medallas: $(9 / 26) * 100\% \approx 34.62\%$

En cuanto a las categorías de medallas:

- Porcentaje de Medallas de Oro respecto al total: $(71 / 264) * 100\% \approx 26.89\%$
- Porcentaje de Medallas de Plata respecto al total: $(91 / 264) * 100\% \approx 34.47\%$
- Porcentaje de Medallas de Bronce respecto al total: $(102 / 264) * 100\% \approx 38.64\%$

Tabla 16 Resultados deportivos provincia Pastaza año 2022

N°	DISCIPLINA	PASTAZA									
		PARCIPACION					RESULTADOS				
		EVENTOS		SELECCIONADOS							
		P	N	D	V	T	O	P	B	T	
1	AJEDREZ	1	1	0	0	0	0	0	0	0	
2	ATLETISMO	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
3	BALONCESTO	1	1	0	0	0	0	0	0	0	
4	BOXEO	0	3	0	1	1	5	6	7	18	
5	CICLISMO BMX	0	4	1	0	1	1	3	4	8	
6	CICLISMO RUTA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
7	CHEERLEADER	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
8	ESGRIMA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
9	ESCALADA DEPORTIVA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
10	GIMNASIA ARTISTICA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
11	GIMNASIA RITMICA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
12	FUTBOL	0	1	0	0	0	0	0	0	0	
13	FISICOCULTURISMO	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
14	JUDO	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
15	KARATE	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
16	LEV. DE PESAS	6	2	1	1	2	23	20	18	61	
17	LUCHA	0	6	0	2	2	15	25	32	72	
18	NATACIÓN	0	1	0	0	0	0	0	0	0	
19	PATINAJE	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
20	SQUASH	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
21	TAE KWON DO	0	7	0	1	1	10	10	10	30	
22	TRIATLON	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
23	TENIS DE CAMPO	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
24	TENIS DE MESA	0	4	0	0	0	0	1	3	4	
25	TIRO CON ARCO	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
26	WUSHU	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	TOTAL	8	30	2	5	7	54	65	74	193	
		38		7			193				

Fuente: Departamento Metodológico Federación Deportiva Provincial de Pastaza

Elaborado por: Liliana Orozco Santillán

Análisis e interpretación: Deportes con Mejores Resultados (Mayor Número Total de Medallas):

- Levantamiento de Pesas: Total de medallas = 61 (23 de Oro, 20 de Plata, 18 de Bronce)
- Lucha: Total de medallas = 72 (15 de Oro, 25 de Plata, 32 de Bronce)
- Tae Kwon Do: Total de medallas = 30 (10 de Oro, 10 de Plata, 10 de Bronce)

Estos deportes han obtenido un número significativamente alto de medallas en total, con un enfoque en Levantamiento de Pesas y Lucha.

Deportes con Peores Resultados (Menor Número Total de Medallas):

- Ajedrez: Total de medallas = 0 (0 de Oro, 0 de Plata, 0 de Bronce)
- Atletismo: Total de medallas = 0 (0 de Oro, 0 de Plata, 0 de Bronce)
- Baloncesto, Ciclismo BMX, Ciclismo Ruta, Cheerleader, Esgrima, Escalada Deportiva, Gimnasia Artística, Gimnasia Rítmica, Fútbol, Fisicoculturismo, Judo, Karate, Natación, Patinaje, Squash, Triatlón, Tenis de Campo, Tenis de Mesa, Tiro con Arco y Wushu: Todos estos deportes han obtenido un total de 0 medallas en todas las categorías.

El análisis cuantitativo de los resultados presenta

Total, de medallas: 193

- Total, de medallas de Oro: 54
- Total, de medallas de Plata: 65
- Total, de medallas de Bronce: 74

Cálculo de porcentajes:

- Disciplinas con al menos una medalla: 5 disciplinas.
- Disciplinas sin medallas en ninguna categoría: 21 disciplinas.
- Porcentaje de disciplinas con medallas: $(5 / 26) * 100\% \approx 19.23\%$
- Porcentaje de disciplinas sin medallas: $(21 / 26) * 100\% \approx 80.77\%$

En cuanto a las categorías de medallas:

- Porcentaje de Medallas de Oro respecto al total: $(54 / 193) * 100\% \approx 28.02\%$
- Porcentaje de Medallas de Plata respecto al total: $(65 / 193) * 100\% \approx 33.68\%$
- Porcentaje de Medallas de Bronce respecto al total: $(74 / 193) * 100\% \approx 38.31\%$

Tabla 17 Resultados deportivos Zonales por deporte año 2022

N°	DISCIPLINA	TOTAL									
		PARCIPACION					RESULTADOS				
		EVENTOS		SELECCIONADOS							
		P	N	D	V	T	O	P	B	T	
1	AJEDREZ	7	19	0	1	1	9	16	15	40	
2	ATLETISMO	16	25	4	11	15	56	79	74	209	
3	BALONCESTO	9	6	7	7	14	0	0	0	0	
4	BOXEO	8	14	0	3	3	10	13	17	40	
5	CICLISMO BMX	2	7	1	2	3	2	5	7	14	
6	CICLISMO RUTA	5	8	1	1	2	2	2	3	7	
7	CHEERLEADER	0	1	0	0	0	0	0	0	0	
8	ESGRIMA	0	0	0	1	1	0	0	0	0	
9	ESCALADA DEPORTIVA	7	17	2	1	3	26	33	43	102	
10	GIMNASIA ARTISTICA	1	5	0	0	0	1	0	1	2	
11	GIMNASIA RITMICA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
12	FUTBOL	5	4	0	1	1	1	0	0	1	
13	FISICOCULTURISMO	1	2	0	0	0	1	0	0	1	
14	JUDO	5	13	1	7	8	15	17	25	57	
15	KARATE	13	16	8	11	19	15	15	24	54	
16	LEV. DE PESAS	15	16	4	4	8	55	59	47	161	
17	LUCHA	11	20	3	4	7	30	47	53	130	
18	NATACIÓN	6	10	0	0	0	0	0	0	0	
19	PATINAJE	2	3	0	0	0	2	2	2	6	
20	SQUASH	1	3	1	0	1	4	3	5	12	
21	TAE KWON DO	8	28	1	9	10	54	60	73	187	
22	TRIATLON	1	2	0	1	1	5	2	1	8	
23	TENIS DE CAMPO	1	1	0	0	0	3	0	1	4	
24	TENIS DE MESA	1	8	0	0	0	0	1	3	4	
25	TIRO CON ARCO	4	11	1	1	2	27	24	37	88	
26	WUSHU	1	2	0	0	0	0	0	0	0	
TOTAL		130	241	34	65	99	318	378	431	1127	
		371		99		1127					

Análisis e interpretación: análisis cuantitativo de los resultados a nivel zonal en la cual se agrupan los resultados de las provincias de Cotopaxi, Tungurahua, Chimborazo y Pastaza, presentados en la tabla:

En esta tabla se presentan los datos de participación y resultados de diferentes disciplinas en eventos deportivos, se incluye información sobre el total de participantes, eventos seleccionados y resultados en términos de medallas (Oro, Plata y Bronce).

Análisis de Participación:

- Total, de participaciones: 371
- Total, de seleccionados: 99
- Total, de medallas: 1127

Resultados:

- Total, de medallas de Oro: 318
- Total, de medallas de Plata: 378
- Total, de medallas de Bronce: 431
- Total, de medallas en general: 1127

Disciplinas Destacadas:

Las disciplinas con mayor número de medallas en términos de total general de medallas son:

- Atletismo: 209 medallas (56 de Oro, 79 de Plata, 74 de Bronce)
- Tae Kwon Do: 187 medallas (54 de Oro, 60 de Plata, 73 de Bronce)
- Levantamiento de Pesas: 161 medallas (55 de Oro, 59 de Plata, 47 de Bronce)

Disciplinas con Menos Resultados:

Hay disciplinas que no han obtenido medallas en ninguna categoría, lo que indica que no han tenido éxito en estos eventos deportivos, algunas de estas disciplinas son: Baloncesto, Cheerleader, Esgrima, Gimnasia Rítmica, Fútbol, Fisicoculturismo, y otras.

Total, de Participación y Resultados:

En total, hubo 371 participaciones en los eventos y se lograron 99 seleccionados naciones en diferentes disciplinas, el total general de medallas obtenidas es de 1127, con una distribución de 318 de Oro, 378 de Plata y 431 de Bronce. Este análisis cuantitativo proporciona una visión global de la participación zonal y los resultados en los eventos deportivos de estas disciplinas, mostrando tanto las disciplinas con resultados destacados como aquellas que no lograron medallas.

4.2. Presentación de resultados objetivo específico II

4.2.1. Comprobación de la hipótesis

Tabla 18 Tabla de Medias con intervalos de confianza del 95,0%

	Casos	<i>Error Est.</i>			
		Media	(s agrupada)	Límite Inferior	Límite Superior
Modelo ATR		1,36842	0,261398	1,00264	1,73421
Modelo Cognitivo		0,105263	0,261398	-0,260523	0,471049
Modelo de Largo Estado de Forma		0,0526316	0,261398	-0,313154	0,418417
Campanas de Forteza		0,315789	0,261398	-0,0499963	0,681575
Péndulo de Aroseiev		1,52632	0,261398	1,16053	1,8921
Programa de enseñanza		0,368421	0,261398	0,00263527	0,734207
Periodización de Matveiev		2,21053	0,261398	1,84474	2,57631
Total	131	0,849624			

El StatAdvisor

Esta tabla muestra la media para cada columna de datos. También muestra el error estándar de cada media, el cual es una medida de la variabilidad de su muestreo. el error estándar es el resultado de dividir la desviación estándar mancomunada entre el número de observaciones en cada nivel, la tabla también muestra un intervalo alrededor de cada media, los intervalos mostrados actualmente están basados en el procedimiento de la diferencia mínima significativa (LSD) de Fisher, están contruidos de tal manera que, si dos medias son iguales, sus intervalos se traslaparán un 95,0% de las veces, puede ver gráficamente los intervalos seleccionando Gráfica de Medias de la lista de Opciones Gráficas. En las Pruebas de Rangos Múltiples, estos intervalos se usan para determinar cuáles medias son significativamente diferentes de otras.

Comparación de Varias Muestras (TOTAL MEDALLAS)

Muestra 1: Modelo ATR

Muestra 2: Modelo Cognitivo

Muestra 3: Modelo de Largo Estado de Forma

Muestra 4: Campanas de Forteza

Muestra 5: Péndulo de Aroseiev

Muestra 6: Programa de enseñanza

Muestra 7: Periodización de Matveiev

Selección de la Variable: TOTAL MEDALLAS

Este procedimiento compara los datos en 7 columnas del archivo de datos actual, realiza varias pruebas estadísticas y gráficas para comparar las muestras, la prueba-F en la tabla ANOVA determinó si hay diferencias significativas entre las medias, si las hay, las Pruebas de Rangos Múltiples exponen cuáles medias son significativamente diferentes de otras.

Tabla 19 *Tabla ANOVA*

<i>Fuente</i>	<i>Suma de Cuadrados</i>	<i>Gl</i>	<i>Cuadrado Medio</i>	<i>Razón-F</i>	<i>Valor-P</i>
Entre grupos	81,4135	6	13,5689	10,45	0,0000
Intra grupos	163,579	126	1,29825		
Total (Corr.)	244,992	132			

El StatAdvisor

La tabla ANOVA descompone la varianza de los datos en dos componentes: un componente entre-grupos y un componente dentro-de-grupos, la razón-F, que en este caso es igual a 10,4517, es el cociente entre el estimado entre-grupos y el estimado dentro-de-grupos, puesto que el valor-P de la prueba-F es menor que 0,05, existe una diferencia estadísticamente significativa entre las medias de las 7 variables con un nivel del 95,0% de confianza.

Figura 15 Diagrama caja y bigotes

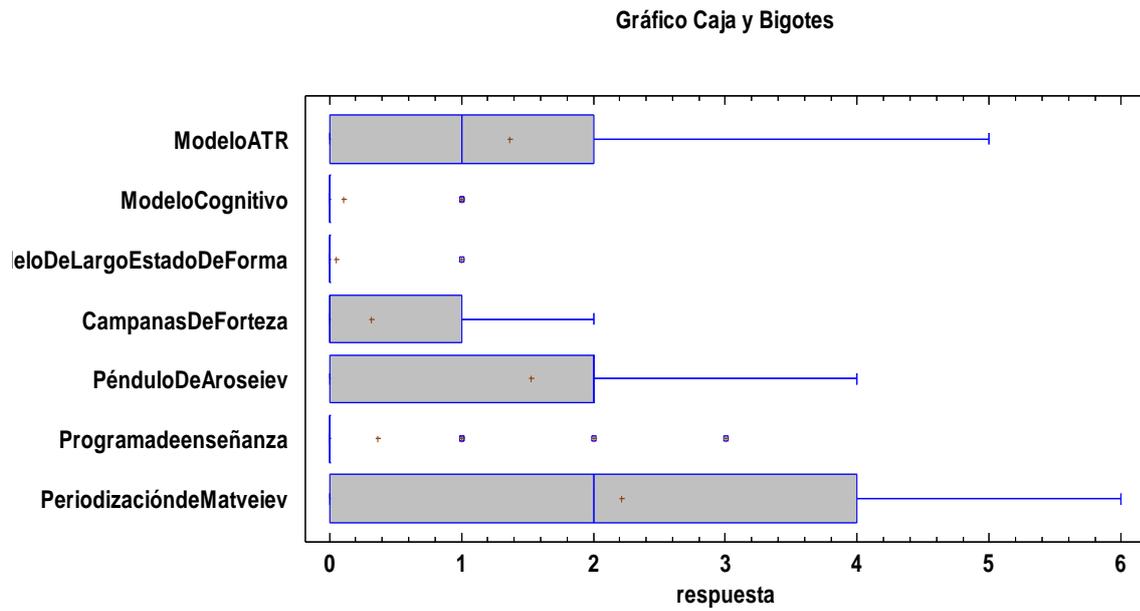
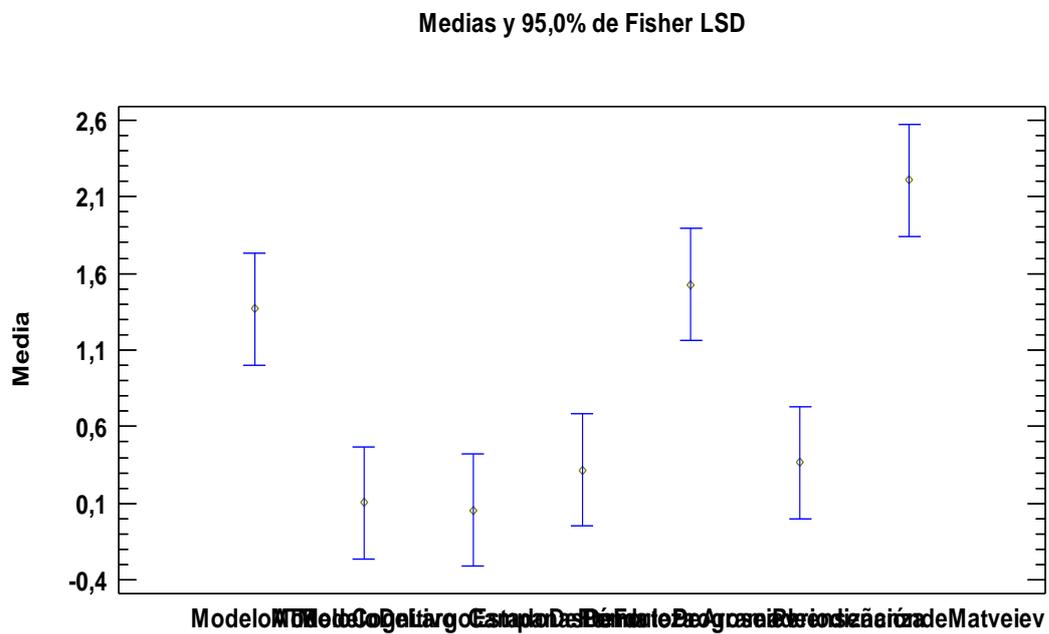


Figura 16 Diagrama de medias de Fisher



4.3. Presentación de resultados objetivo específico III

4.3.1. Desarrollo de la propuesta

Modelo Técnico Metodológico de planificación del entrenamiento deportivo basado en la realidad social, política, económica y deportiva de la República del Ecuador.

Lic. Liliana Orozco



La planificación unificada es el camino del éxito

4.3.1.1.Datos informativos

Título: “Modelo Técnico Metodológico de planificación del entrenamiento deportivo basado en la realidad social, política, económica y deportiva de la República del Ecuador”

Beneficiarios: Federaciones Deportivas Provinciales de las provincias de Cotopaxi, Tungurahua, Chimborazo y Pastaza.

Provincias: Cotopaxi, Tungurahua, Chimborazo y Pastaza.

Tiempo de duración: Indeterminado

Responsable: Lcda. Georgina Liliana Orozco Santillán

4.3.1.2.Introducción

La planificación deportiva es un aspecto crucial del rendimiento deportivo, ya que implica el desarrollo de un plan estratégico que describe los pasos necesarios para lograr objetivos específicos, por lo cual una planificación deportiva eficaz puede tener un impacto significativo en los resultados deportivos, ya que permite a los entrenadores y atletas identificar áreas de debilidad, establecer objetivos claros y desarrollar programas de entrenamiento efectivos que optimicen el rendimiento.

Para el planteamiento de “Modelo Técnico Metodológico de planificación del entrenamiento deportivo basado en la realidad social, política, económica y deportiva de la República del Ecuador”, se investigó el impacto de la planificación deportiva en los resultados deportivos, realizando un estudio exhaustivo utilizando métodos de investigación tanto cuantitativos como cualitativos que se encuentran presentes en el diario convivir de los entrenadores de las Federaciones Deportivas Provinciales de las provincias de Cotopaxi, Tungurahua, Chimborazo y Pastaza.

La propuesta comienza identificando los factores clave que contribuyen a una planificación deportiva eficaz, como el establecimiento de objetivos, el seguimiento de los atletas y el análisis de datos, conforme a la realidad territorial en la cual se desenvuelven los procesos de entrenamiento deportivo.

Los datos se recopilan de múltiples fuentes provenientes de las federaciones deportivas provinciales, incluidos los sistemas de seguimiento de atletas, datos de rendimiento y encuestas o entrevistas con entrenadores y atletas, para evaluar la eficacia de los diferentes métodos de planificación.

El análisis estadístico se realiza para determinar la relación entre la planificación deportiva y los resultados deportivos, incluidos factores como los registros de victorias y derrotas, las métricas de rendimiento de los atletas y las tasas de lesiones.

La propuesta también incorpora un componente cualitativo, con entrevistas o grupos focales con entrenadores y atletas para recopilar sus perspectivas sobre el impacto de la planificación deportiva en su rendimiento.

El componente cualitativo proporciona información valiosa sobre los factores que facilitan o dificultan la planificación eficaz, así como las experiencias subjetivas de atletas y entrenadores con respecto a los beneficios de la planificación.

La propuesta plantea una exhaustiva metodología de la planificación deportiva, con el fin de lograr un impacto en los resultados deportivos, ya que proporciona información valiosa sobre el papel de la planificación en el rendimiento deportivo e informa sobre el desarrollo real de estrategias y programas de entrenamiento basados en evidencia real para optimizar el rendimiento deportivo.

4.3.1.3. Justificación

Considerando que la periodización es un método de planificación del entrenamiento deportivo, es la estructura más utilizada en nuestro país y que implica la división del programa de entrenamiento anual en diferentes fases o periodos, cada una con objetivos y enfoques específicos, estas fases se organizan de manera secuencial y progresiva, con el objetivo de maximizar la adaptación del atleta y mejorar su rendimiento en un momento determinado.

La periodización típicamente se divide en tres fases principales: la fase de preparación, la fase de competición y la fase de transición, la fase de preparación se enfoca en el desarrollo de la base física y técnica del atleta, mientras que la fase de competición se enfoca en la optimización del rendimiento del atleta para eventos específicos, por último, la fase de transición se enfoca en la recuperación y descanso activo del atleta después de la competición fundamental o principal.

Dentro de cada fase, se pueden dividir los períodos en ciclos más cortos, cada uno con objetivos y enfoques específicos. Estos ciclos pueden ser de diferentes duraciones, desde unos pocos días hasta varias semanas o meses, dependiendo del deporte y de los objetivos del atleta.

La periodización es una herramienta útil para el entrenamiento deportivo, ya que permite al entrenador o al atleta planificar cuidadosamente el entrenamiento a lo largo del tiempo y adaptarlo a las necesidades y objetivos específicos del atleta, al seguir un plan de periodización, se puede maximizar la adaptación del atleta y mejorar su rendimiento en momentos clave, como en la temporada de competición.

Sin embargo la misma según los propios actores responsables de la planificación y organización del proceso formativo, no es 100% aplicable tal cual se encuentra planteada en la teoría y metodología del entrenamiento deportivo, pues no se adapta a las condiciones sociales, culturales y económicas de las diferentes regiones y territorios de nuestro país, ya que cada uno

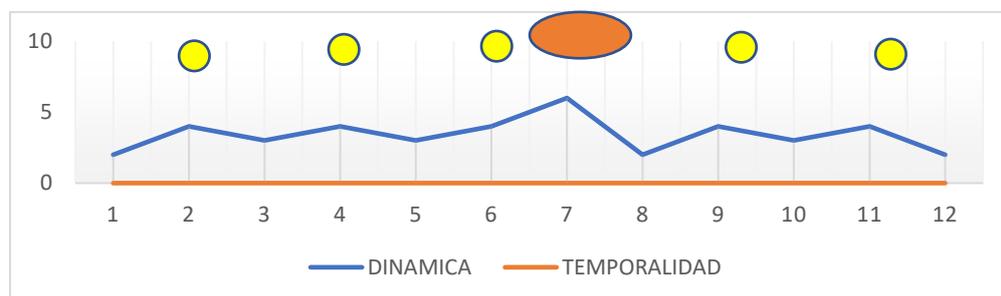
de ellos contiene una riqueza sociocultural única, siendo necesario realizar una serie de adaptaciones a la estructura original con el fin de cumplir con los objetivos y metas del entrenamiento deportivo, pues estas se plantean en la fase inicial de planificación de las actividades a corto, mediano y largo plazo.

En este sentido el “Modelo Técnico Metodológico de planificación del entrenamiento deportivo basado en la realidad social, política, económica y deportiva de la República del Ecuador”, justifica su aplicación ya que no contempla objetivos y metas en periodos de tiempo cuya extensión resulta inaccesible de calcular.

Se propone una estructura cuya distribución y organización obligue a entrenador a revisar ordinariamente las cargas y volúmenes de trabajo, con lo cual el proceso de retroalimentación entrenador – deportista es permanente, permitiendo de esta manera que los objetivos y metas se vean reflejados o corregidos en el camino.

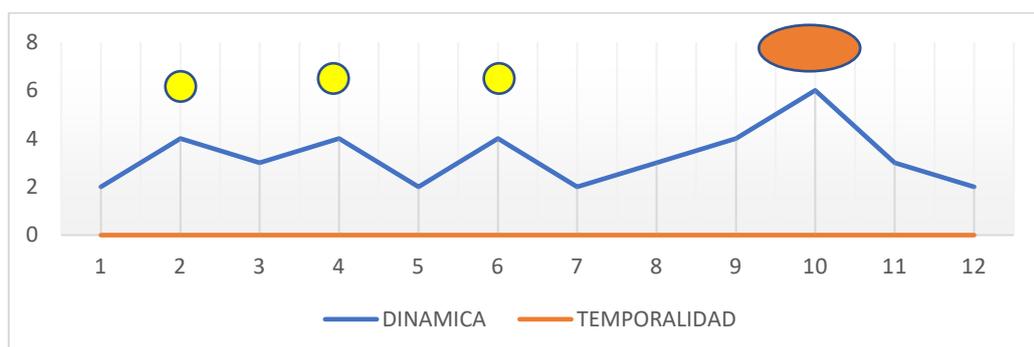
Por ejemplo, para el año 2023 se estableció como fecha de Juegos Nacionales de Menores en las primeras semanas del julio, sin embargo, podemos observar que conforme transcurría el tiempo la temporada para su ejecución fue modificándose hasta establecerse finalmente mediante, Memorando Nro. MD-SSAF-2023-0209-MEM, de Quito, D.M., 31 de mayo de 2023, se instituye como fecha oficial del 11 de septiembre al 04 de octubre, es decir 3 meses después de la fecha inicial de planificación originaria, corroborándose lo manifestado por los entrenadores en la encuesta realizada en la presente investigación, en cuanto a la variabilidad de los calendarios competitivos.

Planificación inicial



DINAMICA	2	4	3	4	3	4	6	2	4	3	4	2
TEMPORALIDAD	ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE

Planificación final



DINAMICA	2	4	3	4	2	4	2	3	4	6	3	2
TEMPORALIDAD	ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE

La dinámica de las cargas sería posible de planificar y ejecutar de una manera correcta siempre y cuando las modificaciones en los calendarios se comunicarían con la suficiente anticipación, lo que lamentablemente no ocurre tanto en las competencias oficiales (Juegos Nacionales),

como en los eventos organizados por los organismos superiores (Federaciones Deportivas Nacionales por Deporte).

Por otra parte, entre las múltiples razones por las que es importante plantear una propuesta de planificación diferente que garantice la verificación y el impacto en los resultados deportivos, por ejemplo:

Optimizar el rendimiento deportivo: la planificación deportiva eficaz acorde a su propia realidad puede ayudar a los atletas y entrenadores a identificar áreas de debilidad y desarrollar programas de entrenamiento basados en evidencia para optimizar el rendimiento deportivo. Con una guía metodológica podemos reconocer el impacto de la planificación deportiva en los resultados deportivos, podemos identificar las mejores prácticas y estrategias para optimizar el rendimiento deportivo.

Reducir las tasas de lesiones: la incorporación de estrategias de prevención de lesiones en la planificación deportiva puede ayudar a minimizar el riesgo de lesiones en los atletas, mediante la revisión constante de los volúmenes e intensidades de las cargas, pudiendo identificar estrategias efectivas de prevención de lesiones y reducir la probabilidad de infortunios que pueden afectar negativamente los resultados deportivos.

Práctica basada en evidencia: la planificación deportiva es un proceso complejo y dinámico que requiere una comprensión profunda de los factores que contribuyen a una planificación eficaz. Al plantear la guía metodológica de la planificación deportiva acorde a la realidad social y cultural podemos proporcionar recomendaciones basadas en evidencia para garantizar las mejores prácticas de preparación deportiva que pueden informar el desarrollo de programas y estrategias de entrenamiento para optimizar el rendimiento deportivo.

Informar la política y la práctica: el planteamiento de una correcta planificación deportiva aplicando la guía metodológica permiten informar la política y la práctica en las organizaciones

deportivas, como los departamentos técnicos metodológicos, los entrenadores y los profesionales de la medicina deportiva, al identificar estrategias de planificación deportiva efectivas, podemos informar el desarrollo de políticas y pautas para optimizar el rendimiento deportivo y alcanzar las metas planteadas.

Mejorar la satisfacción de atletas y entrenadores: la planificación deportiva eficaz puede mejorar la satisfacción de atletas y entrenadores al mejorar el rendimiento deportivo y reducir el riesgo de lesiones, la guía permite identificar el impacto de la planificación deportiva en los resultados deportivos, pudiendo identificar estrategias efectivas para mejorar el bienestar y conformidad de los atletas y entrenadores, lo que puede conducir a una mejor moral y cohesión del equipo.

4.3.1.4. Objetivos

Objetivo general:

Establecer un Modelo Técnico Metodológico de planificación del entrenamiento deportivo basado en la realidad social, política, económica y deportiva de la República del Ecuador.

Objetivos específicos:

- Identificar las estrategias de planificación deportiva más utilizadas por deportistas, entrenadores y profesionales del deporte.
- Ejecutar el Modelo Técnico Metodológico de planificación del entrenamiento deportivo basado en la realidad social, política, económica y deportiva.
- Evaluar el impacto de la propuesta de planificación deportiva en el rendimiento del atleta y del equipo, incluidas medidas como la velocidad, la agilidad, la fuerza y la resistencia.

4.3.1.5. Viabilidad técnica

La aplicación de un Modelo Técnico Metodológico de planificación del entrenamiento deportivo basado en la realidad social, política, económica y deportiva de la República del Ecuador es técnicamente factible, ya que existe una amplia gama de fuentes de datos disponibles, incluidas métricas de rendimiento, índices de lesiones y datos de seguimiento de atletas, que se pueden utilizar para investigar el impacto o la incidencia que ejerce la planificación deportiva en los resultados deportivos de las federaciones deportivas provinciales.

En este sentido los datos cualitativos se recopilan a través de encuestas, entrevistas y grupos focales con entrenadores y atletas para recopilar información sobre sus experiencias con la planificación deportiva a lo largo de su experiencia.

4.3.1.6. Viabilidad financiera

La viabilidad financiera del Modelo Técnico Metodológico de planificación del entrenamiento deportivo basado en la realidad social, política, económica y deportiva de la República del Ecuador, resulta una metodología rentable que se pueden usar para recopilar datos, como el uso de bases de datos y sistemas de monitoreo ya existentes en las federaciones provinciales.

Las colaboraciones con organizaciones e instituciones deportivas también pueden brindar acceso a datos y recursos, lo que puede reducir costos, hasta disminuirlos en algunos casos y colocarlos al mínimo o a costo cero.

Además, realizar un análisis de costo-beneficio de la aplicación metodológica puede ayudar a identificar posibles ahorros de costos y beneficios que se pueden obtener como resultado del proceso de entrenamiento deportivo eficaz.

4.3.1.7. Fundamentación técnica

Para diseñar un marco teórico del presente Modelo Técnico Metodológico de planificación del entrenamiento deportivo basado en la realidad social, política, económica y deportiva de la República del Ecuador, nos basamos en los siguientes conceptos y teorías clave:

Teoría del establecimiento de metas: esta teoría sugiere que establecer metas específicas y desafiantes puede motivar a las personas a lograr niveles más altos de desempeño, en la planificación deportiva, el establecimiento de metas puede ayudar a los entrenadores y atletas a identificar objetivos claros y desarrollar programas de entrenamiento efectivos para alcanzar esas metas.

Monitoreo de Atletas: Esto se refiere a la recopilación y análisis sistemáticos de datos sobre las respuestas fisiológicas, biomecánicas y psicológicas de un atleta al entrenamiento y la competencia, el seguimiento de atletas puede proporcionar información valiosa sobre la preparación de un atleta para competir e informar el desarrollo de programas de entrenamiento para optimizar el rendimiento.

Análisis de datos: el análisis de datos implica el uso de métodos estadísticos y analíticos para interpretar datos e identificar tendencias y patrones, en la planificación deportiva, el análisis de datos puede ayudar a los entrenadores y atletas a identificar áreas de debilidad y desarrollar programas de entrenamiento basados en evidencia para abordar esas debilidades.

Métricas de rendimiento: las métricas de rendimiento son medidas del rendimiento físico y técnico de un atleta, como la velocidad, la potencia, la agilidad y la precisión, estas métricas se pueden utilizar para realizar un seguimiento del progreso de un atleta a lo largo del tiempo e informar el desarrollo de programas de entrenamiento para optimizar el rendimiento.

Prevención de lesiones: La prevención de lesiones implica la implementación de estrategias para minimizar el riesgo de lesiones en los atletas. En la planificación deportiva, la prevención

de lesiones se puede incorporar en los programas de entrenamiento para optimizar el rendimiento y reducir la probabilidad de lesiones que puedan afectar negativamente los resultados deportivos.

Sobre la base de estos conceptos y teorías, se puede desarrollar un marco teórico para investigar el impacto de la planificación deportiva en los resultados deportivos. Este marco podría incluir los siguientes componentes:

- Identificación de metas de desempeño claras y específicas
- Implementación de monitoreo de atletas y análisis de datos para rastrear el rendimiento e identificar áreas de debilidad.
- Desarrollo de programas de capacitación basados en evidencia para abordar áreas de debilidad y optimizar el desempeño
- Incorporación de estrategias de prevención de lesiones en los programas de formación
- Evaluación del impacto de la planificación deportiva en los resultados deportivos mediante el análisis de métricas de rendimiento y tasas de lesiones.

Al aplicar este marco teórico, los entrenadores pueden localizar sistemáticamente el impacto de la planificación deportiva en los resultados deportivos e identificar las mejores prácticas para desarrollar estrategias de planificación eficaces para optimizar el rendimiento deportivo.

4.3.1.8.Desarrollo técnico – metodológico

El modelo “Modelo Técnico Metodológico de planificación del entrenamiento deportivo basado en la realidad social, política, económica y deportiva de la República del Ecuador”, es una propuesta teórica, cuya efectividad será observada una vez aplicada en cada caso en particular, refiriéndose a las provincias, cantones y parroquias en las cuales se pretende implementar. Por lo cual se recomienda considerar la individualidad y particularidad territorial,

ya que es esto lo que relativiza cualquier replicación y condiciona su aplicabilidad metodológica.

Primeramente, para aplicar el presente modelo, resulta fundamental recordar que los entrenadores deben entender a profundidad las demandas específicas del deporte, así como tener un entendimiento de los sistemas de competencia y el nivel de los sujetos / equipos a los cuales se pretende aplicar.

En este sentido se debe considerar los medios y métodos de entrenamiento, así como las condiciones de su aplicación y por su puesto las estrategias de recuperación, solo de esta manera se considera una comprensión a los sujetos / equipos holística que considera a los participantes como seres bio-pisico-social en situación.

El modelo atiende ciertos aspectos claves como punto de partida para una correcta planificación:

- Conocer los presupuestos básicos de la modalidad deportiva, ósea las demandas de la actividad y especificidad (fisiológicas y técnicas)
- Determinar los parámetros básicos de la evaluación de los presupuestos básicos
- Conocer la importancia o predominancia de cada uno de ellos
- Determinar los métodos y tareas y medios para su desarrollo de acuerdo a la propia realidad territorial.
- Organizar las cargas en función del efecto residual del entrenamiento.

Para adecuarse a una respuesta real a lo anterior, el modelo se conjuga con la planificación por objetivos, planificando adecuadamente los diferentes momentos, los cuales permiten pronosticar resultados o metas según análisis estadístico de resultados anteriores.

En este sentido se propone no avanzar a siguientes objetivos o niveles, sin lograr superar o alcanzar los anteriores, obligando a reajustar y hacer cambios que sean necesarios para ello, es decir que la duración de las estructuras, ya no será un tiempo fijo determinado en el proceso de entrenamiento, sino fluctuará según las necesidades de la performance del sujeto o equipo al cual está siendo aplicado.

Se propone entonces que en cada estructura temporal contenga objetivos en tres órdenes diferentes:

1. Objetivos planificados para las evaluaciones y competiciones en cada momento (las competiciones en caso de ser necesario o se encuentren en el calendario competitivo local, provincial o nacional).
2. Los objetivos que se relacionan con los componentes de la magnitud de la carga de entrenamiento (volumen, intensidad, densidad).
3. Los objetivos que se relacionan con las adaptaciones biológicas y funcionales del rendimiento pretendido

La validez metodológica de este modelo es contar con metas claras en forma escalonada, lo que además permite en corto periodo de tiempo detectar errores y realizar las respectivas correcciones, adaptando los entrenamientos según se vayan cumpliendo los objetivos mínimos plateados.

4.3.1.9. Secuencia metodológica para el diseño de la propuesta

En una hoja de cálculo de Microsoft Excel iniciamos la secuencia metodológica para la construcción de la propuesta:

1. Datos generales del plan

DEPORTE	ATLETISMO	CATEGORIA	MENORES	PRUEBA	FONDO	ENTRENADOR	L. OROZCO
---------	-----------	-----------	---------	--------	-------	------------	-----------

En primer lugar, vamos a colocar los principales datos referenciales del Plan de Entrenamiento como, por ejemplo: deporte, categoría, prueba o modalidad, nombre del entrenador y otros que se consideren necesarios.

2. Temporización total

Se realiza un primer cálculo del tiempo total el cual se pretende instaurar la planificación del entrenamiento deportivo, para lo cual será fundamental conocer detalles como fecha aproximada de la competencia fundamental, así como las fechas aproximadas de las competencias preparatorias, características de los sujetos y el nivel de desarrollo al momento de iniciar la planificación.

La cantidad recomendada de competencias para un atleta de la categoría menores puede variar según varios factores, incluido el deporte, el nivel de entrenamiento del atleta y sus necesidades de desarrollo individuales.

Es importante lograr un equilibrio entre brindar oportunidades para competir y permitir suficiente tiempo para descansar, recuperarse y desarrollar habilidades, si bien las recomendaciones específicas pueden diferir según las circunstancias individuales, aquí hay algunas pautas generales a considerar:

Calidad sobre cantidad: se propone concentrarse en la calidad de las competencias en lugar de la mera cantidad, priorizando las competencias que se alineen con las metas del atleta, proporcionando desafíos significativos y ofrezcan oportunidades para el crecimiento y el aprendizaje.

Tabla 20 Cuadro de algunos de los indicadores de la preparación a largo plazo

Etapas	Rango de Edades.	Objetivos	Documentos	Direcciones
Preparación Preliminar. Preliminar	Menor a 9 años	Desarrollo Multilateral y multifuncional	Manual de Enseñanza por Vencimientos	Juegos Deportivos, deportes auxiliar ejercicios.
Preparación Preliminar Especialización inicial	10 a 12 años	Continuar con Desarrollo Multilateral y multifuncional	Programa de Preparación inicial. Por Vencimientos	Deporte auxiliar. Ejercicios condicionantes
Especialización	13 a 19 años	Inicio del desarrollo especial	Continuación de Programas de preparación Inicia Periodización Simple	30% Condicionantes y 70% Determinantes
Entrenamiento Máximo	Mayor a 19 años y hasta que se decrezcan los rendimientos.	Desarrollo de las capacidades especiales al máximo.	Planes de Entrenamientos Periodización Múltiple	20% Condicionantes 80% b determinantes
Preparación para el Retiro	Cuando los rendimientos decrecen significativamente.	Vuelta al trabajo general de base.	Planes de Entrenamientos Periodización doble y Simple	50% Condicionantes y 50% determinantes

Fuente: *Nuevo enfoque del entrenamiento de los maratonistas cubanos durante la preparación especial (Bacallo, 2019)*

Control del volumen apropiado para la edad: para los atletas más jóvenes, como los planteados en la investigación y la propuesta generalmente se recomienda limitar el número de competencias a un máximo entre 2 y 4 al año, esto para evitar un estrés físico y mental excesivo, por lo cual se recomienda comenzar un volumen moderado de competencias y aumente gradualmente a medida que el atleta madure y gane experiencia competitiva.

Consideraciones la carga de entrenamiento: se propone tener en cuenta la carga y la intensidad de entrenamiento del atleta, asegurándose de que el programa de competencia permita un descanso y recuperación adecuados entre eventos, y evite el sobreentrenamiento o el agotamiento.

Tabla 21 Consideraciones de la carga de entrenamiento en función de la edad

CAPACIDADES FÍSICAS	EDAD							
	6-8	8-10	10-12	12-14	14-16	16-18	18-20	20 +
FUERZA MÁXIMA					●	●●	●●●	→
FUERZA RÁPIDA				●	●●	●●●	→	→
RESIST. AERÓBICA		●	●	●●	●●	●●●	→	→
RESIST. ANAERÓBICA					●	●●	●●●	→
VELOCIDAD REACCIÓN		●	●	●●	●●	●●●	→	→
VELOCIDAD ACÍCLICA				●	●●	●●●	→	→
MÁXIMA VELOCIDAD				●	●●	●●●	→	→
FLEXIBILIDAD	●●	●●	●●●	→	→	→	→	→
FUERZA DE RESISTENCIA					●	●●	●●●	→

SIMBOLOGÍA

●	TRABAJO DE BAJA INTENSIDAD, DONDE SE INVOLUCREN ASPECTOS ELEMENTALES.
●●	AUMENTO PROGRESIVO DEL TRABAJO, APROVECHANDO INICIO DE FASE SENSIBLE.
●●●	ÉNFASIS EN EL TRABAJO DE ... APROVECHANDO FASE SENSIBLE.
→	SE CONTINÚA TRABAJANDO PARA SU INCREMENTO O CONSERVACIÓN.

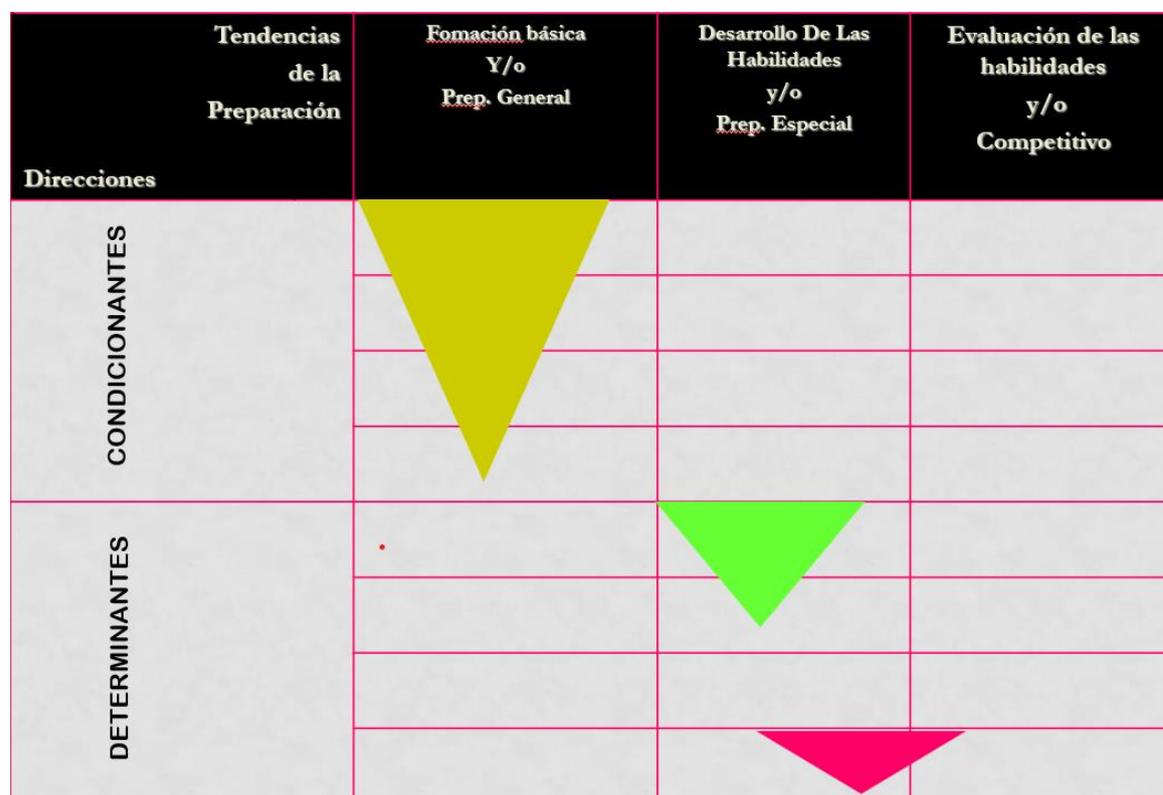
Fuente: <https://mundoentrenamiento.com/capacidades-condicionales-en-el-entrenamiento/>

Cualidades y/ o direcciones de la preparación	PREPARACION GENERAL				PREPARACION ESPECIFICA		COMPETITIVO	TRANSITIVO
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
MESOCICLOS								
Juegos deportivos	100 %	85%	70%	55%				25%
Fuerza general	90%	100%	85%	70%	55%	40%		25%
Resistencia aeróbica	80%	90%	100 %	85%	70%	55%	40%	25%
Rapidez	40%	55%	70%	85%	100%	90%	80%	
Técnica	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%	

Consideramos la periodización y picos: incorporamos la periodización adaptada a la realidad nacional en el plan de entrenamiento, lo que implica estructurar el cronograma de competencias limitado, (en esta categoría dos competencias), priorizando por sobre todo el aprendizaje para alinearlo con fases de entrenamiento específicas y picos de rendimiento.

Esto permite que la planificación estratégica y el calendario de las competiciones actúen sincronizadamente para optimizar las diferentes etapas del rendimiento, con lo cual se evita la tensión excesiva.

Figura 17 *Direcciones de la Preparación*



Nota: Representación gráfica del acento del volumen de las Direcciones Principales de la Preparación según las tendencias de la Preparación

Fuente: (Bacallo, 2019)

Teóricamente los acentos de las principales direcciones de la preparación se observan con una pronunciación en el desarrollo de las direcciones condicionantes en las etapas de

formación y preparación general, mientras que las condiciones determinantes tienen un mayor acento en la etapa de la preparación especial que corresponde al desarrollo de las habilidades.

Consideramos la interacción con el equipo multidisciplinario y expertos: dejando en claro que este aspecto se utilizará en caso de existir las posibilidades, caso contrario se recomienda, trabajar en estrecha colaboración con los entrenadores con mayor experiencia y profesionales del deporte específico para desarrollar un plan de competencia individualizado, lo que permite evaluar la preparación del atleta, establecer objetivos realistas y brindar orientación sobre la cantidad adecuada de competencias en función de su experiencia y conocimientos.

En última instancia, es importante considerar el desarrollo holístico del atleta joven, incluidos los aspectos físicos, técnicos, tácticos y psicológicos, al encontrar el equilibrio adecuado entre el entrenamiento y la competencia, los atletas pueden tener la oportunidad de mostrar sus habilidades, adquirir una experiencia valiosa y continuar disfrutando y creciendo en el deporte elegido. A manera de ejemplo realizaremos la planificación con miras a la participación en Juegos Nacionales categoría Menores, en este sentido tenemos:

COMPETENCIA FUNDAMENTAL	Septiembre
CAMPEONATO NACIONAL	Noviembre

3. Temporización parcial

Periodización Categoría	Preparación	Competitivo	Transito
Niños	70	20	10
Jóvenes	60	25	15
Adultos	50	30	20

Se colocan los meses que componen el macrociclo, considerando que algunos meses tendrán una mayor cantidad de semanas que otros, es decir algunos meses se componen de 4 semanas y otras de 5 semanas totales.

4. Periodos

SEMANAS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52			
INICIO	2	9	6	3	0	6	3	0	7	6	3	0	7	3	0	7	4	1	8	5	2	9	5	2	9	6	3	0	7	4	1	8	5	2	9	6	3	0	7	4	1	8	5	2	9	6	3	0	7	4	1	8	5		
TERMINO	8	5	2	9	5	2	9	6	5	2	9	6	2	9	6	3	0	7	4	1	8	4	1	8	5	2	9	6	3	0	7	4	1	8	5	2	9	6	3	0	7	4	1	8	5	2	9	6	3	0	7	4	1	8	5
TEMPORALIDAD MENSUAL	ENERO			FEBRERO			MARZO			ABRIL			MAYO			JUNIO			JULIO			AGOSTO			SEPTIEMBRE			OCTUBRE			NOVIEMBRE			DICIEMBRE																					
PERIODOS	PREPARATORIO																		COMPETITIVO										TRANSITO																										

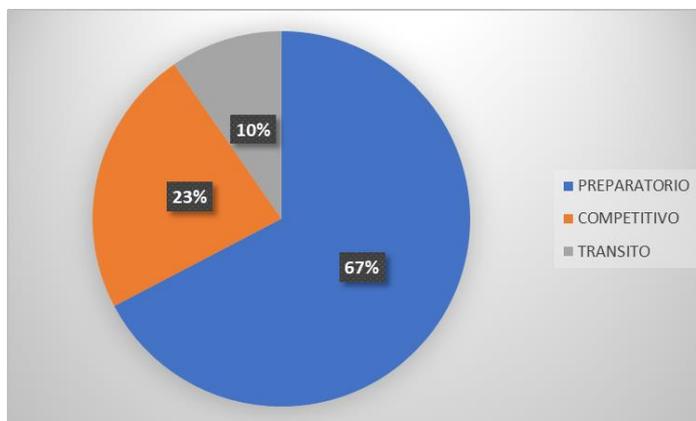
Para el cálculo de los periodos en la macro anual siguiendo las recomendaciones de (Padilla, 2018), y de (Bacallao, 2019), dividimos la totalidad de las semanas que contiene el plan en tres fases o periodos estableciendo un porcentaje conforme las sugerencias metodológicas de otorgar la mayor cantidad de tiempo a la preparación multilateral y o preparación general, lo que privilegia a la formación del deportista antes que llevarlo a mantener características competitivas que no corresponden a la edad de desarrollo.

En este caso se le concede el 60% al periodo de preparación general o multilateral que corresponde a 35 semanas, el 30% al periodo competitivo y un 10% al periodo de tránsito, para lo cual se utilizará la siguiente formula:

Período preparatorio

100 —————> 52 semanas

60 —————> ?



70 → ?

Cuya fórmula se determina de la siguiente manera:

$$X = \frac{70\% \times 31 \text{ semanas}}{100} = 22 \text{ semanas}$$

6. Objetivos de la preparación

SEMANAS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52					
INICIO	2	9	6	3	0	6	3	0	7	6	3	0	7	3	0	7	4	1	8	5	2	9	5	2	9	5	2	9	6	2	9	6	2	9	6	3	0	7	4	1	8	4	1	8	5	2	9	6	3	0	7	4	1	8	5		
TERMINO	8	5	2	9	5	2	9	6	5	2	9	6	2	9	6	2	9	6	3	0	7	4	1	8	4	1	8	4	1	8	4	1	8	4	1	8	5	2	9	6	3	0	7	4	1	8	5	2	9	6	3	0	7	4	1	8	5
TEMPORALIDAD MENSUAL	ENERO			FEBRERO			MARZO			ABRIL			MAYO			JUNIO			JULIO			AGOSTO			SEPTIEMBRE			OCTUBRE			NOVIEMBRE			DICIEMBRE																							
PERIODOS	PREPARATORIO																								COMPETITIVO												TRANSITO																				
ETAPAS	ETAPA DE PREPARACION GENERAL																		ETAPA DE PREPARACION ESPECIAL						PRECOMPE TITIVO	C	ESPECIAL			PRECOMPE TITIVO	CO MP ET	RECUPERACION																									
OBJETIVOS DE LA PREPARACION	Inicio, desarrollo y mantención de la resistencia a la fuerza con ejercicios en circuitos y con pesos entre 30 y 40%. También desarrollar la resistencia aerobia con carrera continua, continua variada y otros deportes (natación, ciclismo y patinaje).																		Inicio y desarrollo de la Fuerza Especial en carreras de Pendientes y Terrenos ondulados y la resistencia especial al 89%						Mantener el nivel de Fuerza especial y resistencia especial 90%												Realizar actividades recreativas como paseos, montañismo, playas, fincas																				

Los objetivos planteados para el plan anual plantean un inicio encaminado al desarrollo y mantenimiento de la resistencia a la fuerza, mediante la aplicación de ejercicios en circuitos y con pesos entre 30 y 40%, también se encuentra encaminado a desarrollar la resistencia aerobia con métodos relacionados con la carrera continua, continúa variada y otros deportes (natación, ciclismo y patinaje).

en la etapa de preparación especial se bosqueja un inicio y desarrollo de la Fuerza Especial mediante las carreras en terrenos pendientes y terrenos ondulados, a más del desarrollo de la resistencia especial hasta el 89%.

La Etapa competitiva plantea el mantenimiento del nivel de Fuerza especial y resistencia especial del 90% y más. Por último, la etapa de recuperación señala la realización de actividades recreativas como paseos, montañismo, playas, fincas, etc.

7. Semanas de mesociclos

SEMANAS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
INICIO	2	9	6	3	0	6	3	0	7	6	3	0	7	3	0	7	4	1	8	5	2	9	5	2	9	6	3	0	7	4	1	7	4	1	8	4	1	8	5	2	9	6	3	0	6	3	0	7	4	1	8	5
TERMINO	8	5	2	9	5	2	9	6	5	2	9	6	2	9	6	3	0	7	4	1	8	4	1	8	4	1	8	5	2	9	6	3	0	6	3	0	7	3	0	7	4	1	8	5	2	9	6	3	0	7	4	1
TEMPORALIDAD MENSUAL	ENERO			FEBRERO			MARZO			ABRIL			MAYO			JUNIO			JULIO			AGOSTO			SEPTIEMBRE			OCTUBRE			NOVIEMBRE			DICIEMBRE																		
PERIODOS	PREPARATORIO																		COMPETITIVO										TRANSITO																							
ETAPAS	ETAPA DE PREPARACION GENERAL															ETAPA DE PREPARACION ESPECIAL					PRECOMPETITIVO		C	ESPECIAL		PRECOMPETITIVO		CO MPE T	RECUPERACION																							
SEMANAS MESOCICLOS	5			4			4			4			5			5			4			4			4			5			4			4																		

Se coloca el número de semanas que componen cada uno de los meses de macrociclo, en este sentido observamos que 4 meses (enero, mayo, junio y octubre), tendrán 5 semanas, y los demás tendrán 4 semanas cada uno.

8. Dinámica

SEMANAS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
INICIO	2	9	6	3	0	6	3	0	7	6	3	0	7	3	0	7	4	1	8	5	2	9	5	2	9	6	3	0	7	4	1	7	4	1	8	4	1	8	5	2	9	6	3	0	6	3	0	7	4	1	8	5
TERMINO	8	5	2	9	5	2	9	6	5	2	9	6	2	9	6	3	0	7	4	1	8	4	1	8	4	1	8	5	2	9	6	3	0	6	3	0	7	3	0	7	4	1	8	5	2	9	6	3	0	7	4	1
TEMPORALIDAD MENSUAL	ENERO			FEBRERO			MARZO			ABRIL			MAYO			JUNIO			JULIO			AGOSTO			SEPTIEMBRE			OCTUBRE			NOVIEMBRE			DICIEMBRE																		
PERIODOS	PREPARATORIO																		COMPETITIVO										TRANSITO																							
ETAPAS	ETAPA DE PREPARACION GENERAL															ETAPA DE PREPARACION ESPECIAL					PRECOMPETITIVO		C	ESPECIAL		PRECOMPETITIVO		CO MPE T	RECUPERACION																							
SEMANAS MESOCICLOS	5			4			4			4			5			5			4			4			4			5			4			4																		
DINAMICA	3-2		3-1		3-1		3-1		3-2		3-2		3-1		2-1		1-1	2-1		3-2		3-1																														

La dinámica propuesta va en la mayoría de meses de trabajo con la dinámica 3-1 y 3-2, excepto durante el período competitivo en la cual se propone un 2-1 y un 1-1 por la cercanía de los eventos competitivos.

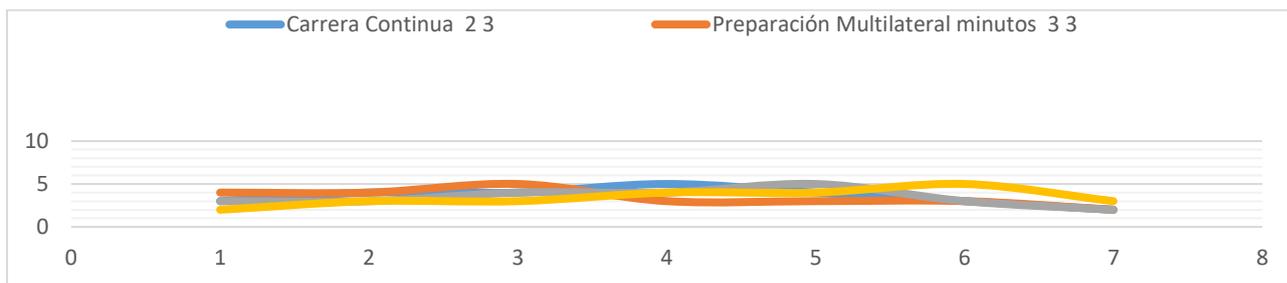
9. Ubicación de la tendencia de la preparación

SEMANAS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
INICIO	2	9	6	3	0	6	3	0	7	6	3	0	7	3	0	7	4	1	8	5	2	9	5	2	9	6	3	0	7	4	1	7	4	1	8	4	1	8	5	2	9	6	3	0	6	3	0	7	4	1	8	5
TERMINO	8	5	2	9	5	2	9	6	5	2	9	6	2	9	6	3	0	7	4	1	8	4	1	8	4	1	8	5	2	9	6	3	0	6	3	0	7	3	0	7	4	1	8	5	2	9	6	3	0	7	4	1
TEMPORALIDAD MENSUAL	ENERO			FEBRERO			MARZO			ABRIL			MAYO			JUNIO			JULIO			AGOSTO			SEPTIEMBRE			OCTUBRE			NOVIEMBRE			DICIEMBRE																		

DAD MENSUAL													
PERIODOS	PREPARATORIO							COMPETITIVO				TRANSITO	
ETAPAS	ETAPA DE PREPARACION GENERAL					ETAPA DE PREPARACION ESPECIAL		PRECOMPE TITIVO	C	ESPECIAL	PRECOMPE TITIVO	CO MP ET	RECUPERACION
OBJETIVOS DE LA PREPARACION	Inicio, desarrollo y mantención de la resistencia a la fuerza con ejercicios en circuitos y con pesos entre 30 y 40%. También desarrollar la resistencia aerobia con carrera continua, continua variada y otros deportes (natación, ciclismo y patinaje).					Inicio y desarrollo de la Fuerza Especial en carreras de Pendientes y Terrenos ondulados y la resistencia especial al 89%		Mantener el nivel de Fuerza especial y resistencia especial 90%				Realizar actividades recreativas como paseos, montañismo, playas, fincas	
SEMANAS MESOCICLOS	5	4	4	4	5	5	4	4	4	5	4	4	
DINAMICA	3-2	3-1	3-1	3-1	3-2	5	3-1	2-1	1-1	2-1	3-2	3-1	
Carrera Continua	2	3	2	3	3	4	4	5	4	3	2		
Preparación Multilateral minutos	3	3	3	3	4	4	5	3	3	3	2		
Carrera Continua Variada	2	2	2	2	3	3	4	4	5	3	2		
Repeticiones extensivas metros	2	3	3	4	4	5	3		

Se distribuyen los factores de la tendencia de la preparación que en el caso de nuestro ejemplo siendo una prueba de fondo corresponden a carrera continua, preparación multilateral minutos, carrera continua variada, repeticiones extensivas metros, los mismos que se encuentran distribuidos en correspondencia de los rangos mínimos y máximos considerados para la edad de desarrollo del sujeto ejemplo de la presente propuesta (13 – 14 años, categorías menores).

Los rangos de la tendencia de la preparación para esta categoría se calculan contemplando un valor máximo de 8 y un valor mínimo de 3.



Se distribuyen las principales pruebas y evaluaciones a lo largo del macrociclo, considerando Pruebas de control como mecanismo de verificación del proceso físico técnico de la preparación, las pruebas médicas, las Pruebas Psicológicas y las Evaluaciones teóricas

11. Ejemplo de microciclos

MICROCICLOS POR TENDENCIAS DE LA PREPARACIÓN

Tendencias de la preparación	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Volumen semanal	Intensidad
General	Coordinación, Vallas y Rapidez	Fuerza General y juegos varios	Resistencias y juegos para habilidades de atletismo	Fuerza General y juegos varios	Coordinación, Vallas y Rapidez	Resistencias y juegos para habilidades de atletismo	Descanso		
Especial	Coordinación, Vallas y Rapidez	Fuerza General y juegos varios	Resistencias y juegos de otros deportes	Fuerza General y juegos varios	Coordinación, Vallas y Rapidez	Resistencias y juegos de otros deportes	Descanso		
Competitivo	Coordinación, Vallas y Rapidez	Fuerza General y juegos de habilidades de la disciplina de atletismo	Resistencia mixta, repeticiones extensivas desde 400 a 1000 m	Fuerza General y juegos de habilidades de la disciplina de atletismo	Coordinación, Vallas y Rapidez	Resistencia aerobia continua	Descanso		

Se presenta un ejemplo de tipos de micros según la tendencia de la preparación, en cada una de las etapas del macrociclo anual de trabajo, observándose que los días lunes y viernes tiene una tendencia que encamina al objetivo del desarrollo de la coordinación y rapidez del gesto técnico, los martes y jueves al desarrollo de la fuerza, mientras los miércoles se realizan las repeticiones en el periodo competitivo, así como el sábado se encamina al desarrollo de la resistencia aeróbica, o posiblemente a los test o evaluaciones destinadas a la valoración de esta capacidad.

12. Planificación semanal

<i>Fechas</i>	Lunes 16/1/2023	Martes 17/1/2023	Miércoles 18/1/2023	Jueves 19/1/2023	Viernes 20/1/2023	Sábado 21/1/2023	Domingo 22/1/2023
Objetivos	Rapidez +técnica	Fuerza	Resistencia	Fuerza	fuerza	Resistencia	Descanso
Actividades	Calentamiento (15 minutos) + 2x25-30 ejercicios básicos de carrera + 2x40/90%+2x30%95% + 2x20/100%(descanso doble de las distancias caminando + 2 km carrera continua	Calentamiento (12 minutos) +2 Circuitos de resistencia a la fuerza de 10 estaciones 30 trabajo 60 segundos descanso en tres estaciones y 1.45 entre circuitos + 8 lanzamientos de diferentes posiciones +80 saltos bobos	Calentamiento + 4 km carrera continua	20 minutos de ejercicios de calentamiento general y especial + 30 minutos de tertulia de vallas + 1 km carrera continua	Calentamiento (15 minutos) +2 Circuitos de resistencia a la fuerza de 10 estaciones 30 trabajo 60 descanso en tres estaciones y 1.45 entre circuitos + 8 lanzamientos de diferentes posiciones + 60 multisaltos + 1 km carrera continua	Calentamiento + 4 km carrera continua	Descanso

<i>Fechas</i>	Lunes 27/2/2023	Martes 28/2/2023	Miércoles 1/3/2023	Jueves2/3/2023	Viernes 3/3/2023	Sábado 4/3/2023	Domingo 5/3/2023
Objetivos	Coordinación tertulia de vallas + rapidez	Fuerza	Resistencia	Coordinación + tertulia de vallas + rapidez	Fuerza	Resistencia	Descanso
Actividades	Calentamiento 15 minutos+15 minutos de ejercicios de coordinación+2x30m básicos de carrera+2x60m progresivas + 15 minutos de tertulia de valla+3x50m 95%+4x40m al97%+5x30m100%(descanso doble de la distancia caminando+ 2 km carrera continua	Calentamiento + 5 ejercicios de coordinación con escaleras+100 lanzamientos variados + 1.5 km carrera continua	5 km fatlek	Calentamiento 15 minutos+15 minutos de ejercicios de coordinación+2x30m básicos de carrera+2x60m progresivas + 15 minutos de tertulia de valla+3x50m 95%+4x40m al97%+5x30m100%(descanso doble de la distancia caminando+ 2 km carrera continua	Calentamiento + 5 ejercicios de coordinación con escaleras+100 lanzamientos variados + 1 km carrera continua	6 km Carrera continua	Descanso

<i>Fechas</i>	Lunes 27/3/2023	Martes 28/3/2023	Miércoles 29/3/2023	Jueves 30/3/2023	Viernes 31/3/2023	Sábado 1/3/2023	Domin go 2/3/20 23
<i>Objetivo</i>	Coordinación +rapidez	Fuerza circuito de estaciones	Resistencia aerobia	Fuerza circuito de estaciones	Coordinación +rapidez		
<i>Actividades</i>	Coordinación 15 minutos + tertulia de vallas 20 minutos+ 2(50m progresivos+ 60m cambio de velocidad cada 20 m+40m 95% +30m máximo +20m regresiva /Descanso caminar el doble de la distancia y la macro pausa 5 minutos)	Preparación de fuerza en circuitos de estaciones : Planchas 10+, abdominales sentada 20 ,saltillo 30+ planchas despegando un brazo 5 con cada brazo+abdominales lumbares20+ saltos y asaltos 10+ braceo en el lugar 60, segundos+abdominal tijeras 30 segundos+ 10 cuclillas y salto) descanso	Calentamiento ,como de costumbre +2x30metros los ejercicios básicos de carrera ,como debe ejecutar todo los días+ 4 km carrera continua	Preparación de fuerza en circuitos de estaciones : Planchas 10+, abdominales sentada 20 ,saltillo 30+ planchas despegando un brazo 5 con cada brazo+abdominales lumbares20+ saltos y asaltos 10+ braceo en el lugar 60, segundos+abdominal tijeras 30 segundos+ 10 cuclillas y salto) descanso	Coordinación 15 minutos + tertulia de vallas 20 minutos+ 2(50m progresivos+ 60m cambio de velocidad cada 20 m+40m 95% +30m máximo +20m regresiva /Descanso caminar el doble de la distancia y la macro pausa 5 minutos)	Calentamiento	Selectivo 800m planos

<i>Fechas</i>	Lunes 3- 4/2023	Martes 4- 4/2023	Miércoles 5- 4/2023	Jueves 6- 4/2023	Viernes 7- 4/2023	Sábado 8- 4/202 3	Domin go 9- 4/2023
<i>Objetivo</i>	Coordinación +rapidez	Fuerza circuito de estaciones	Resistencia aerobia	Fuerza circuito de estaciones	Coordinación +rapidez		
<i>Actividades</i>	Coordinación 15 minutos + tertulia de vallas 20 minutos+ 2(50m progresivos+ 60m cambio de velocidad cada 20 m+40m 95% +30m máximo +20m regresiva /Descanso caminar el doble de la distancia y la	Preparación de fuerza en circuitos de estaciones : Planchas 10+, abdominales sentada 20 ,saltillo 30+ planchas despegando un brazo 5 con cada brazo+abdominales lumbares20+ saltos y asaltos 10+ braceo en el lugar 60, segundos+abdominal tijeras 30 segundos+ 10	Calentamiento ,como de costumbre +2x30metros los ejercicios básicos de carrera ,como debe ejecutar todo los días+ 5 km Fartlek	Preparación de fuerza en circuitos de estaciones : Planchas 10+, abdominales sentada 20 ,saltillo 30+ planchas despegando un brazo 5 con cada brazo+abdominales lumbares20+ saltos y asaltos 10+ braceo en el lugar 60, segundos+abdominal tijeras 30 segundos+ 10	Coordinación 15 minutos + tertulia de vallas 20 minutos+ 2(50m progresivos+ 60m cambio de velocidad cada 20 m+40m 95% +30m máximo +20m regresiva /Descanso caminar el doble de la distancia y la	5 km carrera continua	Descanso

<i>Fechas</i>	Lunes 10-4/2023	Martes 12-4/2023	Miércoles 13-4/2023	Jueves 14-4/2023	Viernes 15-4/2023	Sábado 16-4/2023	Domingo 17-4/2023
<u>Objetivos</u>	Coordinación +rapidez	Fuerza circuito de estaciones	Resistencia aerobia	Fuerza circuito de estaciones	Coordinación +rapidez	Resistencia aerobia	
<i>Actividades</i>	Ejercicios Coordinación 15 minutos + ejercicios de pase de vallas por el lateral 5 veces ataque; 5 veces la pierna de arrastre ; 10 veces por el centro (todo a 5 vallas)+ 2(2x50m progresivos+2x60m cambio de velocidad cada 20 m+2x40m 95% +2x30m máximo +20m regresiva /Descanso caminar dos veces y media de la distancia recorrida caminando y la macro pausa 5 minutos)	Ejercicios para la Preparación de fuerza en circuitos de estaciones : Planchas 12+, abdominales sentada 30 ,saltillo 50+ planchas despegando un brazo 5 con cada brazo+abdominales lumbares30+ saltos y asaltos 15+ braceo en el lugar 1.minuto y 30 segundos +abdominal tijeras 40 segundos+ 15 cuclillas y salto) descanso 60 segundos entre ejercicios y 5 minutos entre circuitos + 2 km carrera continua	Calentamiento ,como de costumbre +2x30metros los ejercicios básicos de carrera ,como debe ejecutar todo los días+ 6 km Fartlek	Ejercicios para la Preparación de fuerza en circuitos de estaciones : Planchas 12+, abdominales sentada 30 ,saltillo 50+ planchas despegando un brazo 5 con cada brazo+abdominales lumbares30+ saltos y asaltos 15+ braceo en el lugar 1.minuto y 30 segundos +abdominal tijeras 40 segundos+ 15 cuclillas y salto) descanso 60 segundos entre ejercicios y 5 minutos entre circuitos + 2 km carrera continua	Ejercicios Coordinación 15 minutos + ejercicios de pase de vallas por el lateral 5 veces ataque; 5 veces la pierna de arrastre ; 10 veces por el centro (todo a 5 vallas)+ 2(2x50m progresivos+2x60m cambio de velocidad cada 20 m+2x40m 95% +2x30m máximo +20m regresiva /Descanso caminar dos veces y media de la distancia recorrida caminando y la macro pausa 5 minutos)	6 km carrera continua	Descanso

<i>Fechas</i>	Lunes 24-4/2023	Martes 25-4/2023	Miércoles 26-4/2023	Jueves 27-4/2023	Viernes 28-4/2023	Sábado 29-4/2023	Domingo 30-4/2023
<u>Objetivos</u>	Coordinación + pase de vallas + rapidez	Resistencia a la fuerza	Resistencia aerobia(repetición extensiva)	Resistencia a la fuerza	Coordinación + pase de vallas + rapidez	Resistencia aerobia	Descanso
<i>Actividades</i>	3 minutos lubricación + 12 minutos de ejercicios de gimnasia básica de influencia	Rutina de calentamiento+ circuito de fuerza incluye 2x	Rutina de calentamiento 5 km	Rutina de calentamiento+ circuito de fuerza incluye 2x	3 minutos lubricación + 12 minutos ejercicios de gimnasia básica de influencia combinada + 2x30 metros de ejercicios básicos + 20 minutos de	Rutina de calentamiento 5 km fartlet	Descanso

combinada + 2x30 metros de ejercicios básicos + 20 minutos de tertulia y pase de vallas + 2x50 metros de carrera progresivas +2x60m carrera con cambio de velocidad cada 20m +2x40m /95%+2x30/97%+2x20m /100% el descanso es el doble de la distancia corrida caminando + 2 km carrera continua + 7 minutos de ejercicios de estiramiento	15 segundos planchas+2 x 30 segundos abdominal sentada+2x 45 segundos de saltillos+ 2x30 segundos planchas de apoyo antebrazos +2x30 segundos abdominal lumbares +2x20 segundo saltos y asaltos(descanso 45 segundos entre ejercicios y 1.30 al cambiar de ejercicios + 100 saltillos en escalera + 2 km carrera continua 7 minutos de ejercicios de estiramiento	Variado 3 - 1	15 segundos planchas+2 x 30 segundos abdominal sentada+2x 45 segundos de saltillos+ 2x30 segundos planchas de apoyo antebrazos +2x30 segundos abdominal lumbares +2x20 segundo saltos y asaltos(descanso 45 segundos entre ejercicios y 1.30 al cambiar de ejercicios + 100 saltillos en escalera +1 km carrera continua 7 minutos de ejercicios de estiramiento	tertulia y pase de vallas + 2x50 metros de carrera progresivas +2x60m carrera con cambio de velocidad cada 20m +2x40m /95%+2x30/97%+2x20m /100% el descanso es el doble de la distancia corrida caminando +2x100/95%¿2x120m/93% +2x150m/90% + 2 km carrera continua + 7 minutos de ejercicios de estiramiento		
---	--	---------------	---	---	--	--

<i>Fechas</i>	Lunes 1 mayo/2023	Martes 2 mayo/2023	Miércoles 3 mayo/2023	Jueves 4 mayo /2023	Viernes 5 mayo/2023	Sábado 6 mayo/2023	Domingo 7 mayo /2023
---------------	--------------------------	---------------------------	------------------------------	----------------------------	----------------------------	---------------------------	-----------------------------

<i>Objetivos</i>	Coordinación + pase de vallas + rapidez	Resistencia a la fuerza	Resistencia aerobia Variado	Resistencia a la fuerza	Coordinación + pase de vallas + rapidez	Resistencia aerobia (Fartlek)	Descanso
<i>Actividades</i>	3 minutos lubricación + 12 minutos ejercicios de gimnasia básica de influencia combinada + 2x30 metros de ejercicios básicos + 20 minutos de	Rutina de calentamiento+ circuito de fuerza incluye 2x 15 segundos planchas+2 x 30 segundos	Rutina de calentamiento 5 km Variado 3 - 1	Rutina de calentamiento+ circuito de fuerza incluye 2x 15 segundos planchas+2 x 30 segundos	3 minutos lubricación + 12 minutos ejercicios de gimnasia básica de influencia combinada + 2x30 metros de ejercicios básicos + 20 minutos de tertulia y pase de vallas + 2x50 metros de carrera progresivas +2x60m carrera con cambio de velocidad cada 20m +2x40m	Rutina de calentamiento 5 km fartlet	Descanso

tertulia y pase de vallas + 2x50 metros de carrera progresivas +2x60m carrera con cambio de velocidad cada 20m +2x40m /95%+2x30/97%+2x20m el descanso es el doble de la distancia corrida caminando + 2 km carrera continua + 7 minutos de ejercicios de estiramiento	abdominal sentada+2x45 segundos de saltillos+2x30 segundos planchas de apoyo antebrazos +2x30 segundos abdominal lumbares +2x20 segundo saltos y a saltos(descanso		abdominal sentada+2x45 segundos de saltillos+2x30 segundos planchas de apoyo antebrazos +2x30 segundos abdominal lumbares +2x20 segundo saltos y asaltos(descanso 45	/95%+2x30/97%+2x20m /100% el descanso es el doble de la distancia corrida caminando +2x100/95% ;2x120m/93% +2x150m/90% + 2 km carrera continua + 7 minutos de ejercicios de estiramiento		
---	---	--	---	--	--	--

<i>Lunes 15 mayo/2023</i>	Martes 16 Mayo/2023	Miércoles 17 mayo/2023	Jueves 18 mayo /2023	Viernes 19 mayo/2023	Sábado 20 mayo /2023	Domingo 21 Mayo/2023
<i>coordinación+ tertulia de vallas +Rapidez</i>	Resistencia a la fuerza	Repetición extensiva	Resistencia aerobia	Resistencia aerobia	Test	Descanso
<i>Rutina de calentamiento+ 15minutos de ejercicios de coordinación y 20 minutos tertulia de vallas +2x30m básicos de carrera +4x40m /99% -1,30 descanso entre tramos y 3.30 macro pausa +4x50m 97%-1,30 descanso entre tramos+3,30 macro pausa +4x60m 95%1,45 descanso</i>	Rutina de calentamiento+ ejercicio para la resistencia a la fuerza (2x12 planchas+2x40 abdominales sentadas+2x50 saltillos en el lugar+2x90 segundos planchas apoyada en los antebrazos+2x40 abdominales lumbares+2x20 saltos y asaltos) nota los descanso entre ejercicio 1.30 .	600m p/libre +500mp/libre + 400m p /libre + 300m p/ libre+ 200m p Libre / descanso de 3 minutos entre tramos	5 km carrera continua	Calentamiento	Test de 1500m	Descanso

	Lunes 22 mayo/2023	Martes 23 Mayo/2023	Miércoles 24 mayo/2023	Jueves 25 mayo /2023	Viernes 26 mayo/2023	Sábado 28 mayo /2023	Domingo 29 Mayo/2023
coordinación+ tertulia de vallas +Rapidez	Resistencia a la fuerza	Repetición extensiva	Resistencia a la fuerza	coordinación+ tertulia de vallas +Rapidez	Resistencia a aerobía	Descanso	
Calentamientos 15 minutos+ 10 minutos de ejercicios de coordinación+2 x2 5 metros ejercicios básicos de carreras y saltos+60mp progresivos+60 m p cambio de velocidad cada 15 m + 60 mp 90% de esfuerzo + 60m/97% de esfuerzo descanso 1.45 entre tramos y 3.30+50mp progresivos+50m p cambio de velocidad cada 15 m + 50 m p 90% de esfuerzo más 50m/97% de esfuerzo descanso 1.45 entre tramos y 3.30	Rutina de calentamiento+ ejercicio para la resistencia a la fuerza(2x12 planchas+2x40 abdominales sentadas+2x50 saltillos en el lugar+2x90 segundos planchas apoyada en los antebrazos+2x40 abdominales lumbares+2x20 saltos y asaltos) nota los descanso entre ejercicio 45 segundos y entre ejercicio 1.30 . Se sugiere dos veces el circuito .Descanso de 5 minutos entre circuitos+10 minutos de ejercicios de estiramientos+1 km de carrera continua	6 Variado 3-1	Rutina de calentamiento+ ejercicio para la resistencia a la fuerza(2x12 planchas+2x40 abdominales sentadas+2x50 saltillos en el lugar+2x90 segundos planchas apoyada en los antebrazos+2x40 abdominales lumbares+2x20 saltos y asaltos) nota los descanso entre ejercicio 45 segundos y entre ejercicio 1.30 . Se sugiere dos veces el circuito .Descanso de 5 minutos entre circuitos+10 minutos de ejercicios de estiramientos+1 km de carrera continua	Calentamientos 15 minutos+ 10 minutos de ejercicios de coordinación+2 x2 5 metros ejercicios básicos de carreras y saltos+60mp progresivos+60 m p cambio de velocidad cada 15 m + 60 mp 90% de esfuerzo + 60m/97% de esfuerzo descanso 1.45 entre tramos y 3.30+50mp progresivos+50m p cambio de velocidad cada 15 m + 50 m p 90% de esfuerzo más 50m/97% de esfuerzo descanso 1.45 entre tramos y 3.30	6 km Fartlek	Descanso	
Tertulia de vallas 60m	10 minutos			Tertulia de vallas 60m	10 minutos		
60m planos	Progresiva			60m planos	Progresiva		
60m planos	Cambio de velocidad cada 15 metros			60m planos	Cambio de velocidad cada 15 metros		
60m planos	95% esfuerzo			60m planos	95% esfuerzo		
60m planos	97% esfuerzo			60m planos	97% esfuerzo		
Descanso 1.45 entre tramos y 3.30 entre series				Descanso 1.45 entre tramos y 3.30 entre series			
50m	Progresiva			50m	Progresiva		
50m planos	Cambio de velocidad cada 15 metros			50m planos	Cambio de velocidad cada 15 metros		
50m planos	95% esfuerzo			50m planos	95% esfuerzo		
50m planos	97% esfuerzo			50m planos	97% esfuerzo		

<i>Descanso 1.45 entre tramos y 3.30 entre series</i>					<i>Descanso 1.45 entre tramos y 3.30 entre series</i>					
40m	Progresiva				40m	Progresiva				
40m planos	Cambio de velocidad cada 15 metros				40m planos	Cambio de velocidad cada 15 metros				
40m planos	95% esfuerzo				40m planos	95% esfuerzo				

Lunes 5 junio /2023		Martes 6 junio/2023	Miércoles 7 junio/2023	Jueves 8 junio /2023	Viernes 9 junio /2023	Sábado 10 junio /2023	Domingo 11 junio/2023
coordinación+ tertulia de vallas +Rapidez		Resistencia aerobia	Repetición extensiva	Resistencia aerobia	Calentamiento	Selectivo Menores	Selectivo Menores
<i>Calentamientos 15 minutos+ 10 minutos de ejercicios de coordinación+2 x2 5 metros ejercicios básicos de carreras y saltos</i>		4 km carrera continua	600m/libre+500m / libre+400m / libre+ 300m p / libre + 200m p / libre (el descanso es de 33.30 entre tramos	4 km carrera continua	Calentamiento	Selectivo Menores	Selectivo Menores
<i>Tertulia de vallas 60m</i>	10 minutos						
<i>60m planos</i>	Progresiva						
<i>60m planos</i>	Cambio de velocidad cada 15 metros						
<i>60m planos</i>	95% esfuerzo						
<i>60m planos</i>	97% esfuerzo						
<i>Descanso 1.45 entre tramos y 3.30 entre series</i>							
<i>50m</i>	Progresiva						
<i>50m planos</i>	Cambio de velocidad cada 15 metros						
<i>50m planos</i>	95% esfuerzo						
<i>50m planos</i>	97% esfuerzo						
<i>Descanso 1.45 entre tramos y 3.30 entre series</i>							
<i>40m</i>	Progresiva						
<i>40m planos</i>	Cambio de velocidad cada 15 metros						
<i>40m planos</i>	95% esfuerzo						

40m planos	97% esfuerzo												
Descanso 1.45 entre tramos y 3.30 entre series													
30m	Progresiva												
30m planos	Cambio de velocidad cada 10 metros												
30m planos	95% esfuerzo												
30m planos	97% esfuerzo												
Descanso 1.45 entre tramos y 3.30 entre series													

Lunes 12 junio /2023

Martes 13 junio/2023

Miércoles 14 junio/2023

Jueves 15 junio /2023

Viernes 16 junio /2023

Sábado 17 junio /2023

Domingo 185 junio/2023

Descanso	Coordinación y rapidez		Resistencia aerobia	Coordinación y rapidez		Resistencia aerobia	Repetición extensiva	Descanso
Descanso	Tertulia de vallas	10 minutos	Calentamiento 15 minutos+ 10 minutos de ejercicios de coordinación+2 x2 5 metros ejercicios básicos de carreras y saltos	Tertulia de vallas	10 minutos	Calentamiento 15 minutos+ 10 minutos de ejercicios de coordinación+2 x2 5 metros ejercicios básicos de carreras y saltos	600m/libre+500m / libre+400m / libre + 300m p / libre + 200m p / libre (el descanso es de 33.30 entre tramos	Descanso
	60m	Progresiva		60m	Progresiva			
	60m planos	Cambio de velocidad cada 15 metros		60m planos	Cambio de velocidad cada 15 metros			
	60m planos	95% esfuerzo		60m planos	95% esfuerzo			
	60m planos	97% esfuerzo	5 km carrera continua	60m planos	97% esfuerzo	5 km carrera continua		
	Descanso 1.45 entre tramos y 3.30 entre series			Descanso 1.45 entre tramos y 3.30 entre series				
	50m	Progresiva		50m	Progresiva			
	50m planos	Cambio de velocidad cada 15 metros		50m planos	Cambio de velocidad cada 15 metros			
	50m planos	95% esfuerzo		50m planos	95% esfuerzo			
	50m planos	97% esfuerzo		50m planos	97% esfuerzo			
	Descanso 1.45 entre tramos y 3.30 entre series			Descanso 1.45 entre tramos y 3.30 entre series				
	40m	Progresiva		40m	Progresiva			

	40m planos	Cambio de velocidad cada 15 metros			40m planos	Cambio de velocidad cada 15 metros						
	40m planos	95% esfuerzo			40m planos	95% esfuerzo						
	40m planos	97% esfuerzo			40m planos	97% esfuerzo						
	Descanso 1.45 entre tramos y 3.30 entre series				Descanso 1.45 entre tramos y 3.30 entre series							
	30m	Progresiva			30m	Progresiva						
	30m planos	Cambio de velocidad cada 10 metros			30m planos	Cambio de velocidad cada 10 metros						
	30m planos	95% esfuerzo			30m planos	95% esfuerzo						
	30m planos	97% esfuerzo			30m planos	97% esfuerzo						
	Descanso 1.45 entre tramos y 3.30 entre series				Descanso 1.45 entre tramos y 3.30 entre series							

Lunes 19
junio /2023

Martes 20
junio/2023

Miércoles 21
junio/2023

Jueves 22 junio
/2023

Viernes 23
junio /2023

Sábado
24 junio
/2023

Domingo 25
junio/2023

Coordinación y rapidez	Resistencia a la fuerza			Repetición extensiva		Resistencia a la fuerza		Coordinación y rapidez		Repetición extensiva		Descanso	
<i>Tertulia de vallas</i>	10 minutos	Circuitos		Rutina de Calentamientos		Circuitos		Tertulia de vallas	10 minutos	Rutina de Calentamientos		Descanso	
<i>60m</i>	Progresiva	Ejercicios	Dosificación	Distancias	Dosificación	Ejercicios	Dosificación	60m	Progresiva	5 km carrera continua			
<i>60m planos</i>	Cambio de velocidad cada 15 metros	Braceo		800m	Libre	Braceo		60m planos	Cambio de velocidad cada 15 metros				
<i>60m planos</i>	95% esfuerzo	Saltos y asaltos		3.30 descanso		Saltos y asaltos		60m planos	95% esfuerzo				
<i>60m planos</i>	97% esfuerzo	Abdominales		600m	Libre	Abdominales		60m planos	97% esfuerzo				
<i>Descanso 1.45 entre tramos y</i>	Saltillos			3.30 descanso		Saltillos		Descanso 1.45 entre tramos y					

4.3.2. Principales consideraciones territoriales

Al considerar la individualización del entrenamiento, es importante reconocer y respetar los aspectos sociales y culturales presentes en el territorio nacional, ya que pueden influir en la capacidad de un atleta para adherirse y cumplir el plan de entrenamiento, los atletas provienen de diversos orígenes y pueden tener diferentes prácticas culturales, responsabilidades sociales y obligaciones que pueden afectar su participación y compromiso de entrenamiento.

Estos son algunos factores relacionados con los aspectos sociales y culturales que deben ser considerados en la planificación de la formación:

Prácticas y creencias culturales: las diferentes culturas pueden tener costumbres, tradiciones o prácticas religiosas únicas que pueden afectar el programa de entrenamiento o los requisitos dietéticos de un atleta. Es esencial comprender y acomodar estas prácticas culturales al diseñar el plan de capacitación.

Sistema de apoyo social: la presencia y la participación del sistema de apoyo social de un atleta, incluidos la familia, los amigos y la comunidad, pueden influir significativamente en su motivación, compromiso y disponibilidad para el entrenamiento, reconocer e incorporar la importancia del apoyo social puede mejorar el bienestar general y la experiencia de entrenamiento de un atleta.

Compromisos de trabajo y educación: los atletas a menudo hacen malabarismos entrenando con compromisos de trabajo o educación, comprender las responsabilidades profesionales o educativas de un atleta es crucial para diseñar un plan de entrenamiento que tenga en cuenta su tiempo y energía disponibles para entrenar.

Responsabilidades familiares y de cuidado: los atletas que tienen responsabilidades familiares o de cuidado, como la crianza de los hijos o el cuidado de familiares mayores, pueden enfrentar

limitaciones de tiempo y obligaciones adicionales, es importante tener en cuenta estas responsabilidades al planificar las sesiones de entrenamiento y adaptarse a la disponibilidad del atleta.

Factores socioeconómicos: Los factores socioeconómicos, como las restricciones financieras o el acceso limitado a las instalaciones y recursos de entrenamiento, pueden afectar las oportunidades y opciones de entrenamiento de un atleta, tener en cuenta estos factores puede ayudar a desarrollar planes de entrenamiento realistas y factibles que sean accesibles para el atleta.

Bienestar psicológico y emocional: Los factores sociales y culturales también pueden influir en el bienestar psicológico y emocional de un atleta. Los factores estresantes relacionados con las presiones sociales, las expectativas culturales o las circunstancias personales pueden afectar la motivación, la salud mental y la capacidad de un atleta para participar plenamente en el entrenamiento, la incorporación de estrategias para apoyar el bienestar mental del atleta es esencial para el rendimiento general y el cumplimiento del plan de entrenamiento.

Al reconocer y respetar los aspectos sociales y culturales que pueden afectar la capacidad de un atleta para adherirse al plan de entrenamiento, los entrenadores y entrenadores pueden crear un entorno de entrenamiento inclusivo y de apoyo, la comunicación abierta, la empatía y la flexibilidad en la planificación del entrenamiento pueden ayudar a asegurar que se consideren las circunstancias y necesidades únicas del individuo, fomentando una experiencia de entrenamiento positiva y efectiva.

Por otra parte, al crear un plan de entrenamiento, es importante tener en cuenta varios factores que pueden afectar el cumplimiento de un atleta, incluidas festividades, feriados nacionales, el sistema educativo y otras posibilidades. Estos factores pueden afectar la disponibilidad, los niveles de energía y el bienestar general de un atleta. Al considerarlos de manera oportuna, los

entrenadores y entrenadores pueden desarrollar un programa de entrenamiento más realista y efectivo. Aquí hay algunas recomendaciones:

Festividades y Fiestas Nacionales: Diferentes culturas y regiones celebran diversas festividades y tienen fiestas nacionales durante todo el año, es crucial conocer estas fechas y su significado para los atletas, algunas festividades pueden implicar descansos prolongados, viajes u obligaciones culturales que pueden interrumpir el entrenamiento, planifique los horarios de entrenamiento en consecuencia, permitiendo que los atletas disfruten y participen en estos eventos sin comprometer su progreso general de entrenamiento.

Sistema Educativo: Si los atletas son estudiantes, es importante considerar sus calendarios académicos, periodos de exámenes y descansos, durante los períodos de exámenes, los atletas pueden necesitar dedicar más tiempo al estudio y pueden tener mayores niveles de estrés. Ajuste la intensidad y el volumen del entrenamiento en consecuencia para respaldar sus compromisos académicos, del mismo modo, tenga en cuenta las vacaciones escolares al planificar campos de entrenamiento, competiciones o períodos de mayor carga de entrenamiento.

Otros compromisos y posibilidades: los atletas pueden tener otros compromisos, como trabajos de medio tiempo, trabajo voluntario o eventos personales, que pueden influir en su disponibilidad y niveles de energía, fomentar la comunicación abierta con los atletas para comprender sus horarios y obligaciones al hacerlo, puede crear un plan de capacitación que se adapte a sus compromisos y ayude a mantener un equilibrio saludable entre el trabajo y la vida personal.

Comunicación y colaboración: la comunicación regular con los atletas, sus familias y el personal de apoyo es vital para mantenerse informado sobre los próximos eventos y compromisos. Manténgase conectado a través de reuniones, correos electrónicos o chats

grupales para abordar cualquier conflicto o cambio en el horario, colaborar con los atletas y su sistema de apoyo para encontrar alternativas adecuadas o modificaciones al plan de entrenamiento cuando sea necesario.

Flexibilidad y Adaptabilidad: Reconocer que pueden surgir eventos o circunstancias inesperados a lo largo del año que pueden interrumpir el plan de capacitación, mantenga una mentalidad flexible y esté preparado para adaptar el programa de capacitación en consecuencia, esto podría implicar reprogramar sesiones de entrenamiento, modificar el volumen o la intensidad del entrenamiento o ajustar el enfoque del entrenamiento durante ciertos períodos.

Planificación a Largo Plazo: Considere estos factores al diseñar el macrociclo y mesociclos del plan de capacitación, al incorporar descansos anticipados, períodos de entrenamiento reducidos o semanas de descarga durante momentos de mayor compromiso, puede optimizar la adaptación al entrenamiento respetando las demás obligaciones de un atleta.

Al tener en cuenta las festividades, los días festivos nacionales, el sistema educativo y otras posibilidades que afectan el cumplimiento, los entrenadores demuestran su comprensión y apoyo al bienestar holístico de los atletas, este enfoque fomenta un ambiente de entrenamiento positivo y ayuda a los atletas a lograr sus objetivos mientras mantienen el equilibrio en sus vidas.

Festividades de las Provincias de la Zona 3 Chimborazo, Tungurahua, Cotopaxi y Pastaza

Nro.	Provincia	Cantón	Fecha	Nombre	Afectación	Observación
1	Chimborazo	Riobamba	06 de enero	1.- Rey de Reyes	20 días	En el mes de enero se celebra la fiesta más grande de Riobamba el Niño Rey de Reyes, y después cada semana tenemos la celebración de los demás Niños Jesús
2	Chimborazo	Riobamba	Febrero	1.- Carnaval	15 días	El carnaval se celebra en varios cantones de la Provincia de Chimborazo
3	Chimborazo	Riobamba	Abril	1.- Fiestas de Riobamba	15 días	Las fiestas de Riobamba se celebran con desfiles y presentaciones de las diferentes Unidades Educativas en eventos culturales, deportivos y cívicos
4	Chimborazo	Riobamba	Junio	1.- Provincialización de la Provincia de Chimborazo	15 días	Se realiza eventos en donde participan los jóvenes
6	Chimborazo	Riobamba	Noviembre	1.- Fiestas de Riobamba por la Independencia	15 días	
7	Chimborazo	Riobamba	Diciembre	1.- Fiestas por los pases del Niño Jesús	25 días	En el mes de diciembre se celebra en todo Riobamba los pases del Niño Jesús
1	Tungurahua	Ambato	Febrero	1.- Fiestas de las flores y las frutas	15 días	Las fiestas de las flores y las frutas se celebran en el cantón Ambato.
	Tungurahua	Ambato	Noviembre	1.- Sol de noviembre	30 días	Se celebra en el aspecto cultural por lo Independencia de Ambato, por los escritores ecuatorianos
Nro.	Provincia	Cantón	Fecha	Nombre	Afectación	Observación
1	Cotopaxi	Pujilí	Junio	1.- Corpus Christi	15 días	Se celebra el día de Corpus Christi
2	Cotopaxi	Latacunga	Septiembre	1.- Mama Negra	20 días	Se celebra la Mama Negra por el día de la Virgen de la Merced
3	Cotopaxi	Latacunga	Noviembre	1.- Mama Negra	15 días	Se celebra la Mama Negra
Nro.	Provincia	Cantón	Fecha	Nombre	Afectación	Observación

1	Pastaza	Puyo	Enero	1.- La Fiesta del Ayahuasca	10 días	
2	Pastaza	Puyo	Febrero	1.- Festividades del Carnaval 2.- Día del Oriente Ecuatoriano	15 días	
3	Pastaza	Puyo	Mayo	1.- Fundación de Puyo	15 días	
4	Pastaza	Puyo	Agosto	1.- La Fiesta de la Chonta	10 días	La celebración tradicional es mantener la identidad cultural y fomentar la interculturalidad
5	Pastaza	Puyo	Agosto	1.- Provincialización de Pastaza	10 días	
1	Chimborazo Tungurahua Cotopaxi Pastaza	Riobamba Ambato Latacunga Puyo	Febrero, junio, julio y diciembre	1.- Exámenes trimestrales. 2.- Exámenes Supletorios	20 días	En el mes de febrero, junio, y diciembre los estudiantes rinden los exámenes trimestrales y en el mes de julio son los exámenes supletorios.
2	Chimborazo Tungurahua Cotopaxi Pastaza	Riobamba Ambato Latacunga Puyo	Mayo y Junio	Son las primeras comuniones y confirmaciones	10 días	En los meses de mayo y junio celebran los sacramentos de la Primera comunión y Confirmación.
3	Chimborazo Tungurahua Cotopaxi Pastaza	Riobamba Ambato Latacunga Puyo	Enero a diciembre	Se realizan las fiestas Patronales de las Unidades Educativas	15 días	A nivel de la zona 3 se realizan las fiestas Patronales en las Unidades Educativas.

5. Discusión y conclusiones

Siguiendo esta metodología científica, los investigadores pudieron investigar sistemáticamente el impacto de la planificación deportiva en los resultados deportivos y proporcionar recomendaciones basadas en evidencia para las mejores prácticas en la planificación deportiva.

De conformidad a lo planteado en el objetivo específico número uno, se concluye que las principales estrategias metodológicas para la planificación deportiva que utilizaron fueron los modelos de Periodización de Matveiev y el Modelo A.T.R. de Issurin y Kaverin, pudiendo considerarse la efectividad de la "Periodización de Matveiev", que es el enfoque más común en la zona, cuanto a los resultados deportivos, los organismos deportivos presentan, un total, de 371 participaciones, alcanzando 99 seleccionados nacionales, con un total de 318 medallas de Oro, 378 medallas de Plata, 431 medallas de Bronce y un total de 112 medallas en general.

En relación al segundo objetivo específico se pudo verificar mediante la prueba estadística ANOVA cuyo valor-P es menor que 0,05, que existe una diferencia estadísticamente significativa (estrategias metodológicas vs resultados deportivos) con un nivel del 95,0% de confianza.

Se concluye que los problemas específicos que los entrenadores enfrentan para periodizar en función de los diferentes tipos de estructura de planificación utilizados, problemas como el calendario competitivo, las fiestas y eventos, la falta de presupuesto y los problemas personales de los deportistas son comunes en diferentes modelos de planificación.

En cuanto al objetivo específico número tres, y una vez que se ha implantado la propuesta basada en un Modelo Técnico Metodológico para la planificación del entrenamiento deportivo basado en la realidad social, política, económica y deportiva de la República del Ecuador, el mismo concluye que la implementación de estrategias de planificación deportiva

es un enfoque rentable para la obtención de resultados deportivos en las categorías en formación, siempre y cuando las mismas se adecuen a la realidad territorial en la cual se desarrollan.

Se concluye que la eficacia de las estrategias de planificación deportiva puede variar en función de factores individuales, como el tipo de deporte, la edad y el género, lo que destaca la importancia de un enfoque personalizado de la planificación deportiva para optimizar su eficacia.

Los resultados del estudio indican que la planificación deportiva tiene un impacto significativo en el rendimiento del atleta y del equipo, los atletas y equipos que utilizan estrategias de planificación deportiva eficaces demostraron niveles más altos de rendimiento en comparación con los que no lo hicieron.

El estudio también encontró que existe una correlación positiva entre el nivel de planificación y el desempeño, los atletas y equipos que tenían un nivel más alto de planificación mostraron mejores resultados de rendimiento en comparación con aquellos que tenían márgenes más bajos de planificación, esto sugiere que la planificación deportiva efectiva es fundamental para lograr resultados de rendimiento óptimos en los deportes.

Discusión

Se discute la toma de decisiones en el proceso de entrenamiento por parte del entrenador conforme lo expuesto por (Hernández Sierra et al., 2018), ya que conforme los hallazgos de la presente investigación, los aspectos más específicos relacionados con la optimización del rendimiento deportivo, como estrategias tácticas, programas de entrenamiento y gestión de equipos, dependen en gran medida de las condiciones y los entornos en los cuales se desarrolla el proceso de entrenamiento deportivo, el cual obliga a contemplar

enfoques estratégicos distintos a los tradicionales en la dirección y el perfeccionamiento de las diversas capacidades y habilidades específicas de cada modalidad deportiva.

Se discute la efectividad de diferentes tipos de modelos de periodización en la planificación deportiva y su impacto en el rendimiento, por ejemplo, la periodización siendo un enfoque fundamental en la planificación deportiva que busca optimizar el rendimiento a lo largo del tiempo, es importante destacar que existen varios enfoques de periodización, como la periodización lineal, la ondulante, la concurrente y la inversa, entre otras, cada una de estas estrategias tiene sus propias ventajas y desafíos, y su elección depende de varios factores, incluyendo el deporte específico, el nivel del atleta y los objetivos de entrenamiento.

Se discute el hecho que numerosos estudios han abordado la comparación de estos modelos de periodización, por ejemplo, investigaciones han sugerido que la periodización ondulante puede ser más efectiva para la hipertrofia muscular, mientras que la periodización lineal puede ser preferible para el desarrollo de la fuerza máxima, sin embargo, es fundamental considerar las limitaciones de cada estudio y la necesidad de adaptar la periodización al contexto individual.

Por otra parte (Moesgaard et al., 2022), señala la importancia de la manipulación consciente de la variación del entrenamiento para distribuir el tiempo útil en periodos de preparación cuyos objetivos deben ser cumplidos en función del desarrollo de condiciones técnicas y fisiológicas, pero si esos periodos o etapas de preparación previamente planificadas no han considerado las particularidades del contexto, se verán afectados de manera negativa cada uno de los objetivos concretos alineados con el desarrollo técnico y fisiológico. Por lo cual se vuelve fundamental que antes de realizar una manipulación, se tenga presente una comprensión más completa del entorno, debiendo ser necesario explorar cómo exactamente la periodización se integra al contexto social.

En este mismo sentido se discute otro punto crucial en el concepto de variabilidad, pues la periodización debe ser dinámica y adaptable, ya que los atletas pueden experimentar cambios

en su capacidad física, motivación y lesiones a lo largo del tiempo, la flexibilidad en la planificación es esencial para ajustarse a estas circunstancias cambiantes, la flexibilidad en la planificación es esencial para ajustarse a las circunstancias cambiantes, los atletas no son estáticos, y su éxito depende en gran medida de la capacidad de adaptarse y responder a los desafíos que se presentan a lo largo de su carrera. La periodización efectiva no solo tiene en cuenta la planificación a largo plazo, sino que también se ajusta de manera ágil a las necesidades y realidades del presente, esto permite a los atletas alcanzar su máximo potencial y mantener un rendimiento óptimo a lo largo del tiempo.

Conforme lo señalado por (Romero-Caballero et al., 2020), en los últimos tiempos los estudios se ha centrado en estudiar las estrategias más efectivas para la gestión de la carga tanto en el entrenamiento como en la competición y la monitorización de la fatiga, llegando a tener un concepto del síndrome adaptativo general basado en la sobrecarga progresiva que implica que ocurran adaptaciones óptimas en el entrenamiento, (Cunanan et al., 2018a), sin embargo la problemática surge al abordar la temática de manera territorial en los diferentes contextos geográficos y sociales por la falta de consenso en la definición y medición del síndrome adaptativo general, esto debido a la amplitud del concepto, lo que dar lugar a interpretaciones variables y enfoques divergentes.

Esta falta de claridad en la definición genera desafíos en la interpretación de los resultados de investigaciones, lo que dificulta la comparación de resultados y la síntesis de la literatura existente, volviendo un tema confuso para los profesionales del deporte. En este sentido la falta de una definición consensuada podría dificultar la aplicación práctica de las estrategias propuestas, ya que los profesionales del deporte podrían tener dificultades para determinar cuál es el enfoque más adecuado para alcanzar un correcto síndrome adaptativo general. Por lo tanto, se destaca en la propuesta de la presente investigación la importancia de abordar y resolver estas cuestiones para avanzar de manera efectiva en la comprensión y

aplicación de estrategias de gestión de carga y monitorización de la fatiga en el ámbito del entrenamiento deportivo.

Se discute, además, el hecho que la periodización no opera en un vacío, en este sentido actores como la nutrición, el descanso y la recuperación desempeñan un papel crucial en el rendimiento deportivo, la interacción de estos factores con la periodización es un área de investigación en constante evolución.

Se discute el papel de la tecnología en la planificación deportiva, incluido el uso de dispositivos portátiles, análisis de datos e inteligencia artificial. Sin embargo, es importante destacar que la tecnología no sustituye la experiencia y el juicio de los entrenadores y profesionales del deporte, la tecnología es una herramienta que complementa su experiencia y conocimientos.

Se discute la ética y la privacidad de los datos ya que son consideraciones críticas al incorporar estas tecnologías en la planificación deportiva, en resumen, el papel de la tecnología en la planificación deportiva es una evolución que está transformando la forma en que se entrena y compite en el mundo del deporte, brindando un mayor control, eficiencia y optimización de los procesos deportivos.

Se discute el impacto de los factores psicológicos en la planificación y el rendimiento deportivo, incluida la motivación, la autoeficacia y la fortaleza mental, los factores psicológicos en el deporte no puede ser subestimado, una planificación efectiva debe considerar no solo los aspectos físicos y técnicos, sino también los elementos psicológicos que influyen en el rendimiento, la promoción de una mentalidad fuerte y saludable es esencial para ayudar a los atletas a alcanzar su máximo potencial y afrontar los desafíos competitivos con confianza.

Se discute la importancia de la planificación de la nutrición en el rendimiento deportivo y el momento óptimo y tipos de nutrientes para los atletas, ya que es fundamental para el éxito

de los atletas, los equipos de apoyo, como dietistas deportivos, desempeñan un papel clave en la elaboración de planes de nutrición específicos para cada deportista, la educación sobre nutrición y la conciencia de las necesidades individuales son esenciales para optimizar el rendimiento y la salud a largo plazo, en resumen, la nutrición adecuada es un componente crítico en la preparación y el rendimiento de los atletas, y su importancia no debe subestimarse en el mundo del deporte de alto nivel.

Se discute el hecho que, en los resultados esperados a largo plazo, se espera que la planificación deportiva efectiva conduzca a mejores resultados deportivos, incluidos mayores registros de victorias y derrotas, estadísticas de puntuación y estadísticas de atletas individuales, así como tasas de lesiones reducidas, por lo cual se espera que los datos cualitativos identifiquen estrategias de planificación deportiva efectivas, que pueden informar la práctica y la política basadas en evidencia.

Se discute la organización del entrenamiento con un enfoque integral de la planificación deportiva que incluye múltiples estrategias, ya que en la actualidad este enfoque es el más utilizado en la práctica y puede conducir a mejores resultados de rendimiento.

Se discute la utilización de la tecnología en el proceso de organización, cumplimiento y valoración del proceso, ya que puede desempeñar un papel valioso en la planificación deportiva al proporcionar información y ayudar en el control y seguimiento del entrenamiento y el rendimiento.

Se discute la necesidad de optar por un proceso de selección de estrategias de planificación deportiva, ya que el mismo debe basarse en factores individuales, como el tipo de deporte, la edad del deportista, el sexo, y por supuesto la realidad territorial en la cual se desenvuelve, lo que permitirá optimizar su eficacia.

Se propone como nuevas líneas de investigación la efectividad de diferentes estrategias de planificación deportiva en el desempeño de atletas y equipos, como una revisión sistemática y metaanálisis, sobre la efectividad de las estrategias de planificación deportiva considerando que son esenciales para comprender mejor cómo estas estrategias impactan en el rendimiento de atletas y equipos, de esta manera proporcionar una visión integral de las mejores prácticas en el campo y contribuye al avance de la ciencia del deporte, lo que a su vez puede beneficiar a la comunidad deportiva en general.

Otra línea de investigación se encamina a la integración de la tecnología en la planificación deportiva: con el análisis de datos y técnicas de aprendizaje automático en el deporte profesional, la integración de la tecnología en la planificación deportiva, incluyendo wearables, análisis de datos y aprendizaje automático, ha transformado la forma en que los atletas y equipos se preparan y compiten. Esto no solo mejora el rendimiento, sino que también contribuye a la sostenibilidad de la carrera deportiva y al bienestar de los atletas. Sin embargo, es fundamental abordar los desafíos éticos y técnicos para garantizar un uso efectivo y ético de la tecnología en el deporte profesional.

Bibliografía

- Academy, U. S. S. (2016, agosto 5). Tools and Benefits of Periodization: Developing an Annual Training Plan and Promoting Performance Improvements in Athletes. *The Sport Journal*. <https://thesportjournal.org/article/tools-and-benefits-of-periodization-developing-an-annual-training-plan-and-promoting-performance-improvements-in-athletes/>
- Asamblea Nacional. (2010). *Ley del deporte, educación física y recreación*. vLex. <https://vlex.ec/vid/ley-deporte-educacion-fisica-643461449>
- Asamblea Nacional del Ecuador. (2008). *Constitución de la República del Ecuador dada por la Asamblea Nacional de 1883*. Quito, Ecuador: Imprenta del Gobierno. <http://repositorio.flacsoandes.edu.ec/handle/10469/10500>
- Bacallo, J. (2019). *Nuevo enfoque del entrenamiento de los maratonistas cubanos durante la preparación especial*. [El Cid Editor | apuntes],.
- Baechle, T. R., Earle, R. W., & National Strength & Conditioning Association (U.S.) (Eds.). (2008). *Essentials of strength training and conditioning* (3rd ed). Human Kinetics.
- Bakken, T. A. (2016). *Effects of block periodization training versus traditional periodization training in trained cross country skiers*.
- Bellido, D. C., Bellido, D. C., & Bellido, D. C. (2018). *TEORÍA Y PRÁCTICA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO*.
- Bettin, A. (2021, enero 21). Implementing Block Periodization in Endurance Training. *TrainingPeaks*. <https://www.trainingpeaks.com/blog/implementing-block-periodization/>
- Bompa, T. O. (2006). *PERIODIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO*. Editorial Paidotribo.

- Bompa, T. O. (2016). *Periodización. Teoría y metodología del entrenamiento*. Editorial HISPANO EUROPEA.
- Cunanan, A. J., DeWeese, B. H., Wagle, J. P., Carroll, K. M., Sausaman, R., Hornsby, W. G., Haff, G. G., Triplett, N. T., Pierce, K. C., & Stone, M. H. (2018a). The General Adaptation Syndrome: A Foundation for the Concept of Periodization. *Sports Medicine*, 48(4), 787-797. <https://doi.org/10.1007/s40279-017-0855-3>
- Cunanan, A. J., DeWeese, B. H., Wagle, J. P., Carroll, K. M., Sausaman, R., Hornsby, W. G., Haff, G. G., Triplett, N. T., Pierce, K. C., & Stone, M. H. (2018b). The General Adaptation Syndrome: A Foundation for the Concept of Periodization. *Sports Medicine*, 48(4), 787-797. <https://doi.org/10.1007/s40279-017-0855-3>
- Fister, I., Rauter, S., Yang, X.-S., Ljubič, K., & Fister, I. (2015). Planning the sports training sessions with the bat algorithm. *Neurocomputing*, 149, 993-1002. <https://doi.org/10.1016/j.neucom.2014.07.034>
- Forteza, A. (2001). *Entrenamiento deportivo. Ciencia e innovación tecnológica* | ISBN 978-959-05-0263-7—Libro. <https://isbn.cloud/9789590502637/entrenamiento-deportivo-ciencia-e-innovacion-tecnologica/>
- Granda, D. (2014). *Estrategias Para El Mejoramiento De La Política Pública Y La Estructura Institucional En El Deporte Hacia El Alto Rendimiento Ecuatoriano*.
- Heinemann, K. (1986). The Future of Sports: Challenge for the Science of Sport. *International Review for the Sociology of Sport*, 21(4), 271-285. <https://doi.org/10.1177/101269028602100402>
- Hernández Sampieri, R., & Fernández Collado, C. (2014). *Metodología de la investigación* (P. Baptista Lucio, Ed.; Sexta edición). McGraw-Hill Education.
- Hernández Sierra, J., Machuat Santana, G., Ramos Quian, Y., Hernández Sierra, J., Machuat Santana, G., & Ramos Quian, Y. (2018). La mesoestructura, modelo de entrenamiento

- contemporáneo de la escuela cubana de boxeo. *Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 13(1), 4-15.
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1996-24522018000100004&lng=es&nrm=iso&tlng=es
- Hohmann, A., Lames, M., & Letzelter, M. (2005). *Introducción a La Ciencia del Entrenamiento*. Editorial Paidotribo.
- Issurin, V. B. (2010). New horizons for the methodology and physiology of training periodization. *Sports Medicine (Auckland, N.Z.)*, 40(3), 189-206.
<https://doi.org/10.2165/11319770-000000000-00000>
- Issurin, V. B. (2016). Benefits and Limitations of Block Periodized Training Approaches to Athletes' Preparation: A Review. *Sports Medicine*, 46(3), 329-338.
<https://doi.org/10.1007/s40279-015-0425-5>
- Kanwetz, N. (2016, junio 20). *The Science of Supercompensation and How It Makes You Fast*.
<https://www.trainerroad.com/blog/science-of-supercompensation/>
- Kataoka, R., Vasenina, E., Loenneke, J., & Buckner, S. L. (2021). Periodization: Variation in the Definition and Discrepancies in Study Design. *Sports Medicine*, 51(4), 625-651.
<https://doi.org/10.1007/s40279-020-01414-5>
- Kyllo, L. B., & Landers, D. M. (1995). Goal Setting in Sport and Exercise: A Research Synthesis to Resolve the Controversy. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17(2), 117-137. <https://doi.org/10.1123/jsep.17.2.117>
- Loturco, I. (2022). *Aspetar Sports Medicine Journal—Periodización del entrenamiento*. *Aspetar Sports Medicine Journal*. https://www-aspetar-com.translate.google/journal/viewarticle.aspx?id=302&_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=es&_x_tr_hl=es-419&_x_tr_pto=sc#.YwbcuxzMK3A

- Manterola, C., Quiroz, G., Salazar, P., & García, N. (2019). Metodología de los tipos y diseños de estudio más frecuentemente utilizados en investigación clínica. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 30(1), 36-49. <https://doi.org/10.1016/j.rmclc.2018.11.005>
- Mattocks, K. T., Dankel, S. J., Buckner, S. L., Jessee, M. B., Counts, B. R., Mouser, J. G., Laurentino, G. C., & Loenneke, J. P. (2016). Periodization: What is it good for? *Journal of Trainology*, 5(1), 6-12. https://doi.org/10.17338/trainology.5.1_6
- Matveev, L. P. (2001). *Teoría general del entrenamiento deportivo*. Editorial Paidotribo.
- Ministerio del Deporte. (s. f.). <https://servicios.deporte.gob.ec/PlanAltoRendimiento/>. Recuperado 31 de marzo de 2023, de <https://servicios.deporte.gob.ec/PlanAltoRendimiento/>
- Moesgaard, L., Beck, M., Christiansen, L., Aagaard, P., & Lundbye-Jensen, J. (2022). Effects of Periodization on Strength and Muscle Hypertrophy in Volume-Equated Resistance Training Programs: A Systematic Review and Meta-analysis. *Sports Medicine*, 52. <https://doi.org/10.1007/s40279-021-01636-1>
- Mujika, I., Halson, S., Burke, L. M., Balagué, G., & Farrow, D. (2018). An Integrated, Multifactorial Approach to Periodization for Optimal Performance in Individual and Team Sports. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 13(5), 538-561. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2018-0093>
- Padilla, J. (2018). Planificación Del Entrenamiento Deportivo De José Padilla: UM LIVRO SOBRE A PERIODIZAÇÃO CLÁSSICA. *Revista Observatorio del Deporte*, 1, 12.
- Platonov, V. N. (2001). *Teoría General Del Entrenamiento Deportivo Olímpico*.
- Proskurin, A., & Stadnichenko, V. (2023). Research competence as the basis for the readiness of the future coach to carry out sports selection. *Науковий Часопис Національного Педагогічного Університету Імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-*

- Педагогічні Проблеми Фізичної Культури (Фізична Культура і Спорт)*, 1(159), Article 1(159). [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.1\(159\).28](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.1(159).28)
- Romero-Caballero, A., Álvarez-Salvador, D., Collado-Lázaro, I., & Varela-Olalla, D. (2020). *Sports training: Planning methods, methodological practices and load management in basketball, soccer, futsal and tennis*. <https://www.semanticscholar.org/paper/Sports-training%3A-planning-methods%2C-methodological-Romero-Caballero-%C3%81lvarez-Salvador/a9151bd7aab59d17e90b385989859b2379cd3160>
- Romo, H. L. (1998). *La metodología de encuesta*.
- Sims, L. (2017). *The Periodisation and Monitoring of Change of Direction Speed*.
- Solli, G. S., Tønnessen, E., & Sandbakk, Ø. (2019). Block vs. Traditional Periodization of HIT: Two Different Paths to Success for the World's Best Cross-Country Skier. *Frontiers in Physiology*, 10. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fphys.2019.00375>
- Stone, M. H., Stone, M., & Sands, W. A. (2007). *Principles and Practice of Resistance Training*. Human Kinetics.
- Suchomel, T. J., Nimphius, S., & Stone, M. H. (2016). The Importance of Muscular Strength in Athletic Performance. *Sports Medicine (Auckland, N.Z.)*, 46(10), 1419-1449. <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0486-0>
- Tatum, B. (2008). Compact Training: An Undulating Periodization Protocol. *Masters Theses & Specialist Projects*. <https://digitalcommons.wku.edu/theses/3448>
- Velásquez, C. A. A. (2019). *El modelo ATR como sistema alternativo de entrenamiento e investigación en el deporte*. 14.
- Velichkov, B., Koychev, I., Faculty of Mathematics and Informatics, Sofia University "St. Kliment Ohridski", Sofia, Bulgaria, Boytcheva, S., & Institute of Information and Communication Technologies, Bulgarian Academy of Sciences, Sofia, Bulgaria. (2019). Deep Learning Contextual Models for Prediction of Sport Events Outcome

from Sportsmen Interviews. *Proceedings - Natural Language Processing in a Deep Learning World*, 1240-1246. https://doi.org/10.26615/978-954-452-056-4_142

Vera, L. (2010). *METODOLOGIA Y ESTUDIO EMPIRICO*.

Vera-Rivera, J. L., Ortega-Parra, A. J., & Ramírez-Ortiz, Y. A. (2019). Impact of technology on the evolution of sports training. *Journal of Physics: Conference Series*, 1386(1), 012144. <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1386/1/012144>

Verjoshanski, I. V. (1990). *Entrenamiento deportivo: Planificación y programación*. Martínez Roca. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=25900>

Anexos

<u>EDAD</u>	<u>SEXO</u>	<u>PROVINCIA</u>	<u>CANTÓN</u>	<u>PROFESIÓN</u>	<u>DEPORTE</u>
47	Masculino	Chimborazo	Guano	Metodólogo	Atletismo
34	Masculino	Chimborazo	Quito	Docente y Entrenador	Baloncesto
30	Masculino	Chimborazo	San Miguel	Nutricionista	Atletismo
20	Masculino	Chimborazo	Riobamba	Profesor	Ajedrez
35	Masculino	Chimborazo	Ambato	ENTRENADOR	Boxeo
29	Masculino	Chimborazo	Guaranda	Lic. Educación física	Halterofilia
43	Masculino	Chimborazo	Coronel Marcelino Maridueña	Entrenador de básquet	Boxeo
25	Femenino	Chimborazo	Riobamba	licenciada en Educación física	Karate-Do
41	Masculino	Chimborazo	Guaranda	Docente	Ciclismo bmx
35	Masculino	Chimborazo	Arajuno	Técnico Metodólogo LDCA	Lucha
35	Masculino	Chimborazo	Guaranda	Entrenador	Ajedrez
29	Masculino	Chimborazo	Pujilí	Licenciado	Lucha
58	Masculino	Chimborazo	Guayaquil	Docente Educación Física y entrenador de karate	Karate-Do
28	Masculino	Chimborazo	RIOBAMBA	MONITOR	Lucha
28	Masculino	Chimborazo	Latacunga	Asistente Deportivo	Ajedrez
27	Masculino	Chimborazo	Salcedo	Entrenador	Escalada
52	Masculino	Chimborazo	Ambato	Entrenador de Atletismo	Boxeo
35	Masculino	Chimborazo	Ambato	Lcdo. Cultura Física	Ciclismo ruta
34	Femenino	Chimborazo	Chambo	Ingeniera	Karate-Do
37	Femenino	Chimborazo	Santa Ana	Educadora familiar	Escalada
28	Masculino	Chimborazo	Santa Ana	Licenciado En Educación Física Deportes y Recreación	Futbol
22	Masculino	Chimborazo	Puyo	Monitor	Boxeo
34	Masculino	Chimborazo	Guaranda	Entrenador	Futbol
55	Masculino	Chimborazo	Santa Ana	Director Técnico	Futbol
33	Femenino	Chimborazo	Riobamba	Ninguna	Judo

34	Masculino	Chimborazo	SAN MIGUEL DE BOLÍVAR	ENTRENADOR	Wushu
25	Masculino	Chimborazo	Portoviejo	Lcdo. En Pedagogía en Actividad Física y Deporte	Futbol
53	Masculino	Chimborazo	AMBATO	ENTRENADOR	Tenis de mesa
32	Masculino	Chimborazo	Baños	Entrenador	Taekwondo
34	Masculino	Chimborazo	Mera	Lic. Cultura física	Tenis de mesa
42	Masculino	Chimborazo	Latacunga	Entrenador	Natación
33	Masculino	Chimborazo	PUJILI	EDUCACIÓN FÍSICA	Futbol
50	Masculino	Chimborazo	Latacunga	Entrenador	Ciclismo ruta
24	Masculino	Chimborazo	Quito	Docente	Atletismo
35	Masculino	Chimborazo	Pujilí	Entrenador	Taekwondo
31	Femenino	Chimborazo	RIOBAMBA	LIC. CULTURA FISICA Y ENTRENAMINETO DEPORTIVO	Karate-Do
41	Masculino	Chimborazo	Guaranda	Profesor	Halterofilia
46	Masculino	Chimborazo	Puyo	Licenciado en Cultura Física	Boxeo
60	Masculino	Cotopaxi	Latacunga	Entrenador	Halterofilia
42	Masculino	Cotopaxi	Riobamba	Entrenador de fútbol en formativas	Futbol
52	Masculino	Cotopaxi	Riobamba	Entrenador	Atletismo
55	Masculino	Cotopaxi	Santa Elena	Licenciado Educación Física Deportes y Recreación	Baloncesto
34	Masculino	Cotopaxi	Riobamba	Entrenador	Gimnasia Artística
43	Masculino	Cotopaxi	Santa Ana	Asistente Técnico	Futbol
35	Masculino	Cotopaxi	Puyo	Licenciado en Deportes	Boxeo
23	Masculino	Cotopaxi	Riobamba	Estudiante	Fisicoculturis mo
49	Masculino	Cotopaxi	Riobamba	Entrenador	Ajedrez

41	Masculino	Cotopaxi	Mera	Ing. Empresas Ecoturísticas	Halterofilia
41	Masculino	Cotopaxi	Vinces	Docente	Judo
59	Masculino	Cotopaxi	Santa Clara	Metodólogo/entrenador	Halterofilia
51	Masculino	Cotopaxi	Pasaje	entrenador	Atletismo
34	Masculino	Cotopaxi	Latacunga	Entrenador	Judo
37	Masculino	Cotopaxi	Riobamba	Tnlg Sistemas	Baloncesto
52	Masculino	Cotopaxi	Salcedo	Entrenador	Karate-Do
37	Masculino	Cotopaxi	Babahoyo	Entrenador	Baloncesto
24	Masculino	Cotopaxi	Arajuno	Monitor	Lucha
45	Masculino	Cotopaxi	Pastaza	Profesor de Deporte	Natación
37	Masculino	Cotopaxi	Guamote	Monitor	Atletismo
64	Masculino	Cotopaxi	Latacunga	Br. de Ingeniería Agrícola e Instructor FIDE (FI) de ajedrez	Ajedrez
44	Femenino	Cotopaxi	Riobamba	Técnica	Tiro con Arco
45	Femenino	Cotopaxi	Latacunga	Entrenadora	Baloncesto
38	Masculino	Cotopaxi	Riobamba	Técnico deportivo	Boxeo
34	Masculino	Cotopaxi	Pelileo	Lic. mención Informática - Entrenador Deportivo (Certificación Senescyt).	Baloncesto
30	Femenino	Pastaza	Riobamba	Lic. Cultura Física y Entrenamiento Deportivo (entrenadora)	Taekwondo
68	Femenino	Pastaza	Latacunga	Entrenadora	Baloncesto
26	Masculino	Pastaza	Riobamba	Técnico	Karate-Do
37	Masculino	Pastaza	Chunchi	Entrenador	Atletismo
50	Masculino	Pastaza	Liga Deportiva Cantonal Pujilí	Entrenador Deportivo y DTM	Atletismo
40	Masculino	Pastaza	Latacunga	Licenciado	Tiro con Arco
37	Femenino	Pastaza	Riobamba	Ingeniera en Electrónica y Telecomunicaciones	Judo

40	Masculino	Pastaza	La Maná	Entrenador	Boxeo
26	Masculino	Pastaza	Ambato	Licenciado en pedagogía de la actividad física y deporte	Halterofilia
39	Masculino	Pastaza	La Maná	Licenciado en Educación Física	Baloncesto
32	Masculino	Pastaza	Mocha	Docente	Taekwondo
37	Masculino	Pastaza	La mana	entrenador	Halterofilia
46	Masculino	Pastaza	La mana	Entrenador	Lucha
21	Masculino	Pastaza	Cumandá	Secretario	Atletismo
43	Masculino	Pastaza	Guamote	Monitor de fútbol	Halterofilia
49	Masculino	Pastaza	Huaquillas	educador físico	Atletismo
48	Masculino	Pastaza	Cumandá	Técnico	Lucha
28	Femenino	Pastaza	Quero	Monitora	Halterofilia
32	Femenino	Pastaza	La Mana	Entrenadora	Taekwondo
26	Masculino	Pastaza	Quero	Licenciado en cultura Física	Atletismo
37	Masculino	Pastaza	PASTAZA	Entrenador	Baloncesto
59	Masculino	Pastaza	Ambato	Lcdo. Cultura física. Entrenador	Natación
43	Masculino	Pastaza	Ambato	Asesor Comercial	Judo
28	Masculino	Pastaza	Pelileo	Entrenador	Ajedrez
57	Masculino	Pastaza	Pastaza	D.T Fútbol	Lucha
44	Masculino	Pastaza	Ambato	Entrenador	Taekwondo
37	Masculino	Pastaza	Ambato	Paramédico y Entrenador	Karate-Do
30	Masculino	Tungurahua	Pelileo	Licenciando Cultura Física	Lucha
29	Masculino	Tungurahua	Alausi	Entrenador	Boxeo
27	Masculino	Tungurahua	Pangua	Entrenador	Taekwondo
46	Masculino	Tungurahua	CALUMA	ENTRENADOR	Boxeo
53	Femenino	Tungurahua	Saraguro	Técnica Deportiva	Gimnasia Artística
28	Masculino	Tungurahua	Riobamba	Entrenador	Judo
33	Femenino	Tungurahua	Puyo		Lucha

47	Femenino	Tungurahua	Latacunga	Entrenadora	Atletismo
48	Masculino	Tungurahua	LATACUNGA	DOCENTE/ENTRENADOR	Natación
40	Masculino	Tungurahua	Alausi	Monitos	Patinaje
58	Masculino	Tungurahua	Guayaquil	Lcda. Educación física	Gimnasia Artística
49	Masculino	Tungurahua	Milagro	Entrenador	Halterofilia
60	Masculino	Tungurahua	LOJA	METODÓLOGO	Patinaje
53	Masculino	Tungurahua	Loja	Docente/entrenador	Atletismo
28	Masculino	Tungurahua	Riobamba	Licenciada en Cultura Física y Entrenamiento Deportivo - Magister en Administración y Gestión Deportiva	Gimnasia Rítmica
29	Masculino	Tungurahua	Penipe	Entrenador	Taekwondo
55	Masculino	Tungurahua	Pastaza	Entrenador	Taekwondo
29	Masculino	Tungurahua	Bolívar	Entrenador deportivo	Halterofilia
45	Masculino	Tungurahua	Quito	Entrenador fedepoe	Atletismo
28	Masculino	Tungurahua	Riobamba	Entrenador Escalada	Escalada
63	Masculino	Tungurahua	Saquisilí	Entrenador	Ciclismo ruta
55	Masculino	Tungurahua	Montalvo	Lcdo. en Cultura Física	Ajedrez
62	Masculino	Tungurahua	Latacunga	Entrenador de Fútbol	Tenis de Campo
40	Masculino	Tungurahua	Pelileo	Entrenador	Boxeo
38	Masculino	Tungurahua	RIOBAMBA	ENTRENADOR	Karate-Do
42	Masculino	Tungurahua	Lima	Técnico Deportivo	Escalada
39	Masculino	Tungurahua	Riobamba	Entrenador/Docente	Taekwondo
43	Masculino	Tungurahua	Riobamba	Docente	Atletismo
23	Masculino	Tungurahua	Pangua	estudiante	Natación
54	Masculino	Tungurahua	Mera	Entrenador (3er nivel Cultura física)	Halterofilia
47	Masculino	Tungurahua	Pastaza	Monitor	Taekwondo
27	Masculino	Tungurahua	Pastaza	Entrenador	Atletismo
33	Masculino	Tungurahua	Chambo	Entrenador	Taekwondo
58	Masculino	Tungurahua	Ambato	Entrenador	Baloncesto
32	Masculino	Tungurahua	Puyo	Entrenador	Judo

41	Masculino	Tungurahua	Chambo	Licenciado Cultura Física	Triatlón
24	Masculino	Tungurahua	Baños	Entrenador	Natación
43	Femenino	Tungurahua	Pelileo	Lcda Cultura física. Entrenadora	Atletismo
32	Femenino	Tungurahua	La Mana	Entrenadora	Taekwondo
26	Masculino	Tungurahua	Quero	Licenciado en cultura Física	Atletismo
29	Masculino	Tungurahua	Pujili	Licenciado	Lucha

ACTUALME NTE ES ENTRENAD OR, TÉCNIO O MONITOR	CUANTOS ES ENTRENADO R, TÉCNICO O MONITOR	QUE CATEGORÍA ENTRENA	QUE ES PLANIFICACIÓN DEPORTIVA	CONOCE LAS FASES DE LA PLANIFICACIÓN DEPORTIVA	CREE USTED QUE TIENEN LOS MISMOS SIGNIFICADO PLANIFICACIÓN, PROGRAMACIÓN Y PERIODIZACIÓN
SI	25	Pre-juveniles	Planificar	Si	No
SI	4	Infantiles	Es la organización correcta de los fundamentos para desarrollar en una sesión de entrenamiento	Si	Si
NO	1	Senior	Organizar lo que se hará con el deportista todos sus entrenamientos	No	No
SI	1	Infantiles	Ordenar los conocimientos que tengo para organizar las clases de entrenamiento.	No	No
SI	15	Senior	Pasos metodológicos a seguir buscando el desarrollo del nivel técnico, psicológico y físico del deportista	Si	No
NO	2	Menores	Organización de actividades para alcanzar una meta	No	No
SI	31	Infantiles	Planificar para un aprendizaje	Si	Si
SI	2	Infantiles	Se orienta hacia los procesos que ocurren en la preparación de los deportistas	Si	No
NO	1	Menores	Ordenar los conocimientos de ideas con el objetivo de desarrollar las secciones de entrenamiento	Si	No
NO	1	Menores	Son etapas en la cual se distribuye los trabajos para una excelente preparación de un deportista en la parte física, técnico etc..	Si	No
NO	5	Menores	La planificación deportiva, también conocida como periodización del entrenamiento, es un concepto fundamental para cualquier entrenador personal o entrenador en general de cualquier disciplina deportiva	No	Si
SI	8	Menores	Es un camino con el fin de llegar a un objetivo propuesto llevada de forma metodológica científica	Si	Si
SI	20	Infantiles	La guía de actividades tanto física como técnica a realizar con los atletas para alcanzar un objetivo positivo	Si	No
SI	6	Infantiles	es una forma de organizar los conocimientos y objetivos que tengo con mis dirigidos	Si	No

NO	1	Pre-juveniles	Gestionar una metodología de entrenamiento en función de la disciplina y deportista/s	No	No
SI	1	Pre-juveniles	Conjunto de estrategias para cumplir objetivos.	Si	No
SI	10	Discapacidad	Es evaluar, programar, ejecutar y controlar las capacidades y habilidades de los deportistas.	Si	No
SI	5	Menores	Organizar tiempos y actividades para un fin propuesto	Si	No
SI	2	Menores	Es la forma de organizar los conocimientos para el desarrollo de los entrenamientos con atletas	No	No
NO	1	Infantiles	Es una programación y el orden que se debe llevar para ejecución control de las capacidades y habilidades de los deportistas y sus diferentes manifestaciones	No	Si
SI	15	Menores	Es la herramienta pedagógica que se lleva de manera direccionada, para lograr un proceso adecuado de enseñanza - aprendizaje	Si	No
SI	2	Pre-juveniles	Planificación del entrenamiento deportivo se orienta hacia los procesos que ocurren en la preparación deportiva de los atletas que incluyen la evaluación programación ejecución y control de las capacidades y habilidades de los deportistas	No	Si
SI	4	Pre-juveniles	Proceso pedagógico	Si	No
SI	28	Menores	Es el establecimiento del camino que se desea seguir para alcanzar los objetivos y metas propuestas en el proyecto deportivo propuesto	Si	No
SI	7	Pre-juveniles	Se refiere al proceso que tiene un atleta para llegar a un propósito	Si	Si
SI	11	Menores	Es una programación de entrenamiento para ser ejecutada en los deportistas	No	Si
SI	1	Menores	Una planificación es un conjunto de pasos a seguir en cualquier deporte	Si	Si
SI	25	Menores	ES UNA FORMA ORGANIZADA Y ORDENADA DE DESARROLLAR LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO	Si	No
SI	6	Menores	orientación de procesos que ocurren en la preparación deportiva	No	No
SI	10	Menores	Se dirige a los procesos de preparación deportiva de los deportistas en la que se evalúa se programa se	Si	Si

			ejecuta se controla de las capacidades y habilidades del del deportista		
SI	20	Pre-juveniles	organización en un espacio de tiempo de todos los componentes de la preparación deportiva	Si	No
SI	10	Infantiles	LA ORGANIZACION DE UN TRABAJO PLANIFICADO	Si	Si
SI	15	Menores	Es el entrenamiento ordenado para un mejor rendimiento	Si	Si
SI	1	Menores	Organización de entrenamiento para una temporada.	Si	No
SI	12	Menores	Pode OS decir que es una planificación a cierto tiempo las secciones de entrenamiento para un deportista	Si	No
SI	8	Infantiles	LA ORGANIZACION Y PROGRAMACION DE LOS ENTRENAMIENTOS DEPORTIVOS	Si	Si
NO	4	Menores	Ordenar los conocimientos e ideas para organizar y desarrollar las secciones de un entrenamiento	Si	No
SI	20	Pre-juveniles		Si	No
SI	36	Menores	Es un proceso pedagógico dirigido a la obtención de los máximos resultados posibles en eventos nacionales.	Si	No
SI		Menores	Llevar una correcta metodología de aprendizaje	Si	No
SI	30	Menores	Es orientar hacia los procesos que ocurre en la prevención deportiva en los atletas	Si	Si
SI	25	Infantiles	es orientar los procesos para la preparación de los deportistas	Si	Si
SI	1	Infantiles	Una planificación en la cual se realiza varias actividades tanto en la parte técnica como física y es planificada a nivel anual, mensual y diaria y llevar de una manera adecuada el entrenamiento deportivo.	Si	Si
SI	3	Menores	Es el orden que debemos tener para llevar a cabo el desarrollo de ciertas actividades en diferentes ámbitos	No	Si
SI	12	Menores	Dosificar un plan de entrenamiento mediante períodos, etapas, etc., con el propósito de llegar en excelentes condiciones (Forma deportiva) a la competencia fundamental.	Si	Si
NO	2	Juvenil		Si	No
SI	25	Pre-juveniles	Son la planificación del entrenamiento deportivo para las competencias	Si	No

SI	4	Infantiles	Son procesos que ocurren en la preparación deportiva de los atletas	Si	No
SI	5	Juvenil	Es prever de manera anticipada, lógica y coherente el entrenamiento encaminado a alcanzar una mejora en el rendimiento del deportista.	Si	Si
SI	30	Infantiles	Con procesos que ocurren en la preparación deportiva de los atletas	Si	No
SI	5	Infantiles	Es la orientación de los procesos que ocurren en la preparación deportiva de los atletas y que incluyen también la evaluación, programación, ejecución, y control de las capacidades y habilidades de los mismos.	Si	No
SI	8	Pre-juveniles	Es ordenar ideas y conocimientos organizando, desarrollando las sesiones de entrenamiento con objetivos claros	Si	No
SI	6	Pre-juveniles	Planificar son procesos que ocurren en la preparación deportiva de los atletas	Si	Si
SI	12	Menores	Es la guía fundamental para direccionar al deportista	Si	No
SI	16	Pre-juveniles	Es llevar a cabo una secuencia lógica para lograr objetivos en un deportista	Si	No
SI	1	Infantiles	Ordenar los conocimientos e ideas con el objetivo de desarrollar las sesiones de entrenamiento.	Si	No
SI	22	Menores	Plan que se realiza a corto, mediano y largo plazo para llevar al deportista a la forma óptima deportiva	Si	No
SI	11	Infantiles	Es una forma de ordenar los conocimientos e ideas con el objetivo de organizar y desarrollar las sesiones de entrenamiento durante la temporada y que estén reunidos todos los aspectos propios del juego	Si	No
SI	26	Menores	Ordena conocimientos e ideas para desarrollar sesiones de entrenamiento y que tengan en cuenta los aspectos del deporte, teniendo en cuenta el calendario deportivo	Si	No
NO	5	Juvenil	Es un proceso de planificación del entrenamiento para los deportistas	Si	No
SI	5	Infantiles	Se orienta hacia los procesos que ocurren en la preparación deportiva de los atletas que incluyen la evaluación programación ejecución y control de las capacidades y habilidades de los deportistas.	Si	Si

SI	16	Menores	Consiste en tratar de llevar a cabo una secuencia de cometidos con el fin de lograr los objetivos que se pretenden.	Si	No
SI	3	Pre-juveniles	Para mí, es la planificación del entrenamiento que está en los procesos que ocurren en la preparación del deportista, con evaluaciones y ejecución de lo aprendido, controlar sus habilidades y capacidades.	Si	Si
SI	7	Infantiles	Elaboración de planes de entrenamiento el cual incluye evaluación, programación ejecución y control de las capacidades del deportista	Si	Si
SI	22	Infantiles	Es la organización y el desarrollo de las sesiones de entrenamiento del año.	Si	Si
NO	1	Juvenil	Ninguna	No	No
SI	2	Pre-juveniles	Organizar los conocimientos o ideas	Si	Si
SI	30	Infantiles	Planificación del entrenamiento deportivo se orienta hacia los procesos que ocurren en la preparación deportiva de los atletas, que incluyen la evaluación, programación, ejecución y control de las capacidades y habilidades de los deportistas y sus diferentes manifestaciones.	Si	No
SI	7	Senior	se orienta hacia los procesos que ocurren en la preparación deportiva de los atletas, que incluyen la evaluación, programación, ejecución y control de las capacidades y habilidades de los deportistas	Si	No
SI	5	Infantiles	Planificación deportiva es una forma de ordenar los conocimientos e ideas con el objetivo de organizar y desarrollar las sesiones de entrenamiento durante la temporada y que éstas reúnan todos los aspectos propios del juego: tácticos- físicos- psicológicos, teniendo en cuenta el calendario de competición	Si	No
SI	22	Pre-juveniles	Una forma correcta de aplicar cargas de trabajo a los atletas	Si	Si
SI	4	Pre-juveniles	Es un proceso de evaluación, programación y control de habilidades del deportista, este proceso cuenta con estrategias de enseñanza aprendizaje y la vez contienen tiempos y parámetros con los cuales se desarrollará el entrenamiento.	Si	Si
SI	12	Menores	Es una forma ordenada de la preparación deportiva en busca de un objetivo	Si	No

SI	2	Pre-juveniles	Organizar y desarrollar sesiones de entrenamiento para el deportista	Si	No
SI	3	Pre-juveniles			
SI	22	Pre-juveniles	La planificación deportiva se basa en cargas regulares, aumentando la especificidad de los cambios de manera progresiva	Si	Si
SI	4	Menores	Es una secuencia lógica de cometidos con el fin de lograr los objetivos q se busca	Si	Si
SI	4	Menores	Organizar y desarrollar las sesiones de entrenamiento durante la temporada	Si	Si
SI	10	Menores	sistema organizado de cargas	Si	Si
SI	22	Pre-juveniles	Es la secuencia lógica de cometidos por lograr los objetivos q pretende	Si	No
SI	2	Infantiles	La planificación deportiva es descubrir las habilidades y destrezas de los deportistas y la guía que se les otorga para realizar cada deporte. Con su respectiva técnica.	Si	No
SI	1	Menores	Programar el entrenamiento	No	Si
SI	1	Infantiles	Forma en la cual el entrenador ordena conocimientos e ideas con el objetivo de organizar y desarrollar las sesiones de entrenamiento durante una temporada que se reúnan los aspectos como tácticos físicos y psicológicos en un calendario determinado .	Si	No
SI	8	Infantiles	Es un entrenamiento deportivo orientado a los deportistas, buscando llegar a su mayor forma deportiva.	Si	No
SI	10	Menores	Organizar, el trabajo a realizar	No	No
SI	4	Menores	Son pro esos de la preparación Deportiva	Si	Si
SI	10	Pre-juveniles	Un plan a seguir	No	No
SI	26	Menores	Es un proceso Pedagógico con la intención de llevar al deportista a mejorar su rendimiento deportivo.	Si	No
SI	20	Infantiles	Planificación del entrenamiento deportivo se orienta hacia los procesos que ocurren en la preparación deportiva de los atletas, que incluyen la evaluación, programación, ejecución y control de las capacidades y habilidades de los deportistas.	Si	No
SI	15	Menores	Ordenar y organizar objetivos en la preparación del deportista	Si	Si

SI	5	Infantiles	Es la organización, programación de entrenamientos	Si	Si
SI	5	Menores	Don procesos de la preparación deportiva que incluye evaluación programación y control de capacidades y habilidades de los deportistas	No	Si
SI	10	Pre-juveniles	Es una forma de ordenar conocimiento e ideas con el objetivo de organizar y desarrollar las sesiones de entrenamiento.	Si	No
SI	15	Menores	ES EL PLAN ANUAL QUE SE VA A TRABAJAR CON LA CATEGORIA EN DONDE SE LLEVA EL TRABAJO PARA LOS DEPORTISTAS	Si	No
SI	22	Infantiles	Es la organización de los conocimientos con el objetivo de ordenar y desarrollar las sesiones de entrenamiento durante el tiempo de preparación del atleta	Si	No
SI	3	Infantiles	Es donde se planifica para un periodo de competencia donde se puede evaluar el proceso del deportista	Si	Si
NO	9	Infantiles	Es el objetivo de desarrollar las sesiones de un entrenamiento y que está reúnan todos los aspectos de juego, táctico, físico	Si	Si
SI	24	Menores	Planificación del entrenamiento deportivo se orienta hacia los procesos que ocurren en la preparación deportiva de los atletas, que incluyen la evaluación, programación, ejecución y control de las capacidades y habilidades de los deportistas.	Si	No
SI	15	Infantiles	La manera correcta de llevar el entrenamiento de un deportista para llegar a la forma deportiva de manera sistemática.	Si	Si
SI	5	Menores		Si	No
SI	20	Menores	Organizar y planificar las ideas para un entrenamiento	Si	Si
SI	35	Infantiles	Ordenar los conocimientos los objetivo y desarrollar las secciones de entrenamiento	Si	No
SI	30	Menores	PROCESOS DE PREPARACION DEL ATLETA	Si	No
SI	26	Infantiles	evaluación, programación, ejecución, control de habilidades y capacidades	Si	No
SI	6	Infantiles	Es un proceso de preparación continua para el deportista, el cual se desarrolla para el cumplimiento de diferentes objetivos establecidos según el entrenador	Si	No

SI	10	Menores	Es la guía que cada entrenador maneja dentro de su proceso de enseñanza tanto como la técnica, táctica, preparación física, psicológica y cognitiva del atleta en el deporte a desarrollarse.	Si	No
SI	27	Juvenil	es un proceso ordenado y sistemático para alcanzar los resultados deportivos	Si	Si
SI	1	Discapacidad	Es una estructura organizada de una preparación deportiva	Si	No
SI	4	Senior	Estructurar el entrenamiento	Si	No
SI	8	Menores	Es la forma mediante un plan, la cual se crea para buscar el desarrollo del deportista de acuerdo a los objetivos planteados.	Si	Si
SI	20	Menores	Programar entrenamiento para el año	No	Si
SI	20	Menores	Es el proceso organizado tendiente a obtener resultados deportivos	Si	No
SI	33	Menores		Si	Si
SI	8	Menores	Es un método para preparar de forma física y técnica desarrollando la motricidad y habilidad de los deportistas	Si	Si
SI	10	Menores	conjunto de pasos y métodos organizados en el cual se lleva cumplir un objetivo y llevar al deportista a elevar su máximo rendimiento deportivo.	Si	No
SI	8	Discapacidad			
SI	18	Infantiles	Planificación deportiva se orienta hacia los procesos que ocurren en la preparación deportiva de los atletas, que incluyen la evaluación, programación, ejecución y control de las capacidades y habilidades de los deportistas y sus diferentes manifestaciones.	Si	Si
SI	22	Pre-juveniles	Es la preparación deportiva de los atletas, que incluyen la evaluación, programación, ejecución y control de las capacidades y habilidades de los deportistas en sus diferentes manifestaciones.	Si	Si
SI	1	Pre-juveniles	se orienta hacia los procesos que ocurren en la preparación deportiva de los atletas, que incluyen la evaluación, programación.	No	No
SI	18	Infantiles	Es el proceso de preparación con fines competitivos e incidencia de quemar etapas y periodos para lograr el objetivo deseado.	Si	Si

SI	28	Infantiles	Es el camino que se marca para cumplir un objetivo propuesto por el entrenador con los deportistas	Si	No
SI	4	Infantiles	La planificación deportiva se orienta hacia los procesos que ocurren en la preparación deportiva de los atletas, que incluyen la evaluación, programación, ejecución y control de las capacidades y habilidades de los deportistas y sus diferentes manifestaciones.	Si	No
SI	9	Menores	Es una manera de preparar, organizar y ejecutar mis sesiones de entrenamiento con los deportistas de acuerdo a sus condiciones físicas, técnicas y tácticas	Si	No
SI	30	Infantiles	Es una herramienta pedagógica que todo entrenador debe conocer, para seguir un proceso de entrenamiento.	Si	No
SI	9	Menores	Planificación del entrenamiento deportivo se orienta hacia los procesos que ocurren en la preparación deportiva de los atletas que incluyen evaluación, programación, ejecución y control	Si	No
SI	2	Pre-juveniles	Es planificar, los temas a realizar, con sus respectivos objetivos, para que los niños realicen en cada sesión de entrenamiento	Si	No
SI	1	Menores	se puede decir que es una forma de ordenar las ideas y los conocimientos ya sean tácticos y técnicos del entrenador con el objetivo de organizar y desarrollar entrenamiento durante una temporada.	Si	Si
SI	10	Infantiles	Proceso orientado y planificado Con objetivo a un evento deportivo.	No	No
SI	1	Menores	Programar el entrenamiento	No	Si
SI	1	Infantiles	Forma en la cual el entrenador ordena conocimientos e ideas con el objetivo de organizar y desarrollar las sesiones de entrenamiento durante una temporada que se reúnan los aspectos como tácticos físicos y psicológicos en un calendario determinado.	Si	No
SI	8	Menores	Es un camino con el fin de llegar a un objetivo propuesto llevada de forma metodológica científica	Si	Si

QUE ES LA FORMA DEPORTIVA	QUE ENTIENDE POR MACROCICLO	¿EN EL AÑO 2022 QUE MODELO DE PLANIFICACIÓN USTED ESTÁ UTILIZANDO?	QUE TEMÁTICA LE GUSTARÍA CONOCER EN OTRAS CAPACITACIONES	DIFICULTADES PLANIFICACIÓN
FORMA	Macro	Modelo De Péndulo De Aroseiev	Alguna	1
	El todo de un programa de entrenamiento	Periodización de Matveiev	Preparación física	4
NO	Planificación que se hace para un año	Periodización de Matveiev	Nutrición Deportiva y planificación	3
		Periodización de Matveiev	Cómo realizar planificaciones	1
EL NIVEL MÁXIMO DEL DEPORTISTA	En la unidad de tiempo más grande en la planificación	Periodización de Matveiev	Fisiología	1
	Planificación en largo plazo	Periodización de Matveiev	Distribución de cargas	1
CONSECUION DE LOS LOGROS OPTENIDO	Un programa de aprendizaje anual	Periodización de Matveiev	Iniciación deportiva	4
UN MACROCICLO CON RESULTADOS MEDALLISTA	como un proceso	Periodización de Matveiev	más de aplicación	2
EL ESTADO DE PREDISPOSICIÓN OPTIMA PARA LA CONSECUION DE LOS LOGROS DEPORTIVOS	Es una estructura que forma parte del proceso de periodización o secciones de entrenamiento	Periodización de Matveiev		2
		Periodización de Matveiev		1
ES UN ESTADO MUY IMPORTANTE DENTRO DE LA PLANIFICACION DEPORTIVA	Son periodos de entrenamientos largos	Periodización de Matveiev	Planificación Deportiva	2
ES EL DESAROLLO DE LAS DISTINTAS CAPACIDADES FISICAS Y TECNICAS DE UN DEPORTE DETERMINADO.	Es la planificación Anual	Periodización de Matveiev	Sobre los Fosfógenos y el ATP	1
ESTAR DE MANERA INTEGRAL PREPARADO PARA LA COMPETENCIA	Planificación general	Periodización de Matveiev	Educación física e inclusión	3
CUANDO UN DEPORTISTA ESTA EN OPTIMA CONDICIONES YA PARA SU COMPETENCIA FUNDAMENTAL	es lo que se planifica anual y se lo subdivide en unidad de entrenamiento micro y mesociclo	Periodización de Matveiev	me gustaría aprender los modelos de A.T.R	1
EL ESTADO EN QUE SE ENCUENTRA UN DEPORTISTA	Un ciclo se entrenamiento en un periodo extenso de tiempo (meses o años)	Periodización de Matveiev	Readaptación deportiva	1
ES EL MEJOR ESTADO PARA EL LOGRO DE OBJETIVOS	Una parte o tiempo de entrenamiento	Periodización de Matveiev	Todos o los mejores modelos de planificación.	1
ALCANZAR EL MÁXIMO RENDIMIENTO DEL DEPORTISTA	Es un periódico de entrenamiento que abarca varias etapas de entrenamiento	Periodización de Matveiev	Control del entrenamiento deportivo	4
EL ELITE DEL DEPORTISTA	Tiempo total de preparación	Periodización de Matveiev	Preparación Física	2
ES EL ESTADO QUE ADQUIERENLOA DEPROTISTAS EN CADA ETAPA		Periodización de Matveiev		3
PREDISPOSICIÓN PARA LA CONSECUIÓN DE LOS DEPORTIVOS LOGROS	Estructura que forma parte del proceso de periodización	Periodización de Matveiev	Técnicas del deporte	3
TIENE VARIOS SIGNIFICADOS DEPENDIENDO DEL PUNTO DE VISTA.	Planificación macro que se extiende de 1 a 6 meses	Periodización de Matveiev	Sobre licencias, para aplicar a directores técnicos o Entrenadores.	1
LA FORMA DEPORTIVA ES EL ESTADO DE PREDISPOSICIÓN ÓPTIMAEL MEJORPARA LA CONSECUIÓN DE LOS LOGROS DEPORTIVOS SISTEMÁTICO	es una estructura que forma parte del proceso de periodización	Periodización de Matveiev	Un poco de todo	4
	Plan total	Periodización de Matveiev	Programa de plan en menores	4

	Es el global general que envuelven las actividades de todo el proyecto con el mínimo de un año	Periodización de Matveiev	Periodización táctica / fútbol de momentos	2
ES HACIA DONDE LLEGA EL DEPORTISTA	Una preparación para un tiempo programado hacia una competencia	Periodización de Matveiev		2
SIRVE PARA MEDIR LOS LOGROS DEPORTIVOS	Ciclos pequeños de sesiones entrenamiento	Periodización de Matveiev	Entrenamiento metodológico	2
ES UN ENTRENAMIENTO PROGRESIVO Y SISTEMÁTICO QUE NOS PERMITE ADAPTAR NUESTRO CUERPO	Es una planificación de larga duración	Periodización de Matveiev	Entrenamiento en edades tempranas	3
ES EL ESTADO OPTIMO DE UN DEPORTISTA	ES UNA ESTRUCTURA QUE CUMPLE UN TIEMPO DE ENTRENAMIENTO	Periodización de Matveiev	PERIODIZACION DEL ENTRENAMIENTO	1
ES EL ESTADO OPTIMO QUE ADQUIERE EL DEPORTISTA	Se trata de la unidad organizativa más general.	Periodización de Matveiev	Distribución de la carga	3
ES EL MEJOR ESTADO Q SE ENCUENTRA EL DEPORTISTA PARA LA COMPETENCIA ESTAR EN OPTIMAS CONDICIONES	Un ciclo de entrenamiento grande	Periodización de Matveiev	Planificación exclusiva de tenis de mesa o deportes de balón	1
ES EL ESTADO OPTIMO DEL DEPORTISTA EN CADA UNO DE LOS ESTADOS DE LA PREPARACIÓN QUE LO LLEVE AL MAXIMO NIVEL DEPORTIVO	estructura de tiempo organizada y planificada	Modelo A.T.R. De Issurin Y Kaverin.	Nutrición Deportiva.	1
ES UN MODELO DE TRABAJO	ES UN TRABAJO GRANDE A LARGO PLAZO	Modelo A.T.R. De Issurin Y Kaverin.	PREPARACIÓN FÍSICA	2
ESTAR PREPARADO PARA COMPETIR	Es una preparación a largo plazo	Periodización de Matveiev		4
ES EL RENDIMIENTO QUE TIENE EL EDUCANDO PARA UNA COMPETENCIA.	Planificación a Largo Plazo.	Periodización de Matveiev	Método logia	1
PODE.IS DECIR QUE ES EL ESTADO ADECUADO PARA QUE UN DEPORTISTA OBTENGA LOGROS LA PREDISPOSICION OPTIMA PARA LOS LOGROS DEPORTIVOS	Es la estructura en la que consta del proceso de periodización	Periodización de Matveiev	Métodos de entrenamiento en disciplinas de combate	1
ES UN GRAN CICLO DE ENTRENAMINETO		Periodización de Matveiev	DDEPORTE ADAPTADO	3
ESTADO DE PREDISPOSICIÓN PARA LOS LOGROS DEPORTIVOS	Es la estructura que forma parte de periodización	Periodización de Matveiev		4
ESTADO ÓPTIMO DE DEPORTISTA PARA DAR SU MEJOR RENDIMIENTO.	Estructura de la planificación que organiza las etapas, mesociclos y microciclos para el logro de altos resultados deportivos entre otros.	Periodización de Matveiev	Evaluación del entrenamiento deportivo.	1
ES EL ESTADO ÓPTIMO DEL DEPORTISTA PREVIO A LA COMPETENCIA	Es un gran ciclo que tiene una duración de 3 a 12 meses con el objetivo de alcanzar la forma deportiva	Periodización de Matveiev	Métodos de entrenamiento deportivo	1
	Programa de entrenamiento	Periodización de Matveiev	Cargas de acuerdo a las edades	2
ES EL ESTADO DE PREDISPOSICIÓN ÓPTIMA PARA LA CONSECUCCIÓN DE LOGROS DEPORTIVOS	Es una estructura llamada como gran ciclo	Periodización de Matveiev	Como relacionar el volumen con la intensidad en el entrenamiento deportivo	2
ES EL ESTADO OPTIMO DEL DEPORTISTA	es una estructura que es parte de la periodización	Periodización de Matveiev	preparación física en etapa formativa	1
UN LA ADECUADA ADQUISICIÓN FÍSICA DE UN DEPORTISTA PARA UN ADECUADO DEPORTE	Una planificación a largo plazo en lo cual se puede ir dosificando actividades	Periodización de Matveiev	Deportes de iniciación y su cuerpo ideal	1

TANTO EN LA PARTE FÍSICA, TÉCNICA Y TÁCTICA				
ES EL ESTADO DE PREDISPOSICIÓN ÓPTIMA, PARA LA CONSECUCCIÓN DE LOS LOGROS DEPORTIVOS	Modelos de planificación para obtener resultados	Periodización de Matveiev	Salud y Nutrición en los deportistas	4
ESTADO IDÓNEO DE UN INVIDIO PARA REALIZAR UNA ACTIVIDAD DEPORTIVA	Estructura de un proceso de entrenamiento que se divide por períodos, etapas, mesociclos, microciclos y unidades de entrenamiento.	Periodización de Matveiev	Trabajo por etapas de la capacidad de Fuerza	1
		Modelo A.T.R. De Issurin Y Kaverin.		4
ES EL ESTADO DEL DEPORTISTA PARA LLEVARLO A UN RESULTADO	Es el proceso de periodización del entrenamiento	Modelo A.T.R. De Issurin Y Kaverin.	Preparación física	3
ES EL ESTADO DE PREDISPOSICIÓN PARA LA CONSECUCCIÓN DE LOS LOGROS DEPORTIVOS	Es una estructura que forma parte del proceso de periodización	Modelo A.T.R. De Issurin Y Kaverin.	Programa	2
ES LA CONDICIÓN ÓPTIMA DE RENDIMIENTO EN EL DEPORTE ESPECÍFICO	La periodización del entrenamiento deportivo	Modelo A.T.R. De Issurin Y Kaverin.	Preparación física	2
ES EL ESTADO DE PREDISPOSICION OPTIMA PARA LOS LOGROS DEPORTIVOS	Es una estructura que forma parte del proceso de periodización	Modelo A.T.R. De Issurin Y Kaverin.	Programaciones del deporte en la actualidad	3
ES EL ESTADO OPTIMO PARA LA CONSECUCCIÓN DE LOS LOGROS DEPORTIVOS	Es la macroestructura que engloba el total de objetivos marcados en un proceso completo de entrenamiento con finalidad concreta, en el que se incluyen una fase de competiciones.	Modelo A.T.R. De Issurin Y Kaverin.	Gestión y administración deportiva	1
ES LA CONSECUCCIÓN DE LOGROS DEPORTIVOS	Es la unidad de organización de entrenamientos más general para lograr llegar a un objetivo ya sea ser campeón	Modelo A.T.R. De Issurin Y Kaverin.	Sobre biomecánica y terapia física	2
ES DEL ESTADO ÓPTIMO PARA LA CONSECUCCIÓN DE LOGROS DEPORTIVO	Es una peli planificación de un año	Modelo A.T.R. De Issurin Y Kaverin.	Nutrición deportiva	4
ES EL ESTADO DE PREDISPOSICION OPTIMA PARA LA CONSECUCCION DE LOS LOGROS DEPORTIVOS.	El macro ciclo es la estructura que forma parte proceso de priorización.	Modelo A.T.R. De Issurin Y Kaverin.		2
ESTADO ÓPTIMO DEL DEPORTISTA	Trabajo estructurado general	Modelo A.T.R. De Issurin Y Kaverin.	Planificación de cargas físicas para deportistas prejuveniles	3
ES EL ESTADO DE PREDISPOSICIÓN ÓPTIMA, LOS LOGROS DEPORTIVOS	Es una estructura que forma parte de proceso de periodización	Modelo A.T.R. De Issurin Y Kaverin.	Sobre preparación físico, cardio	2
FORMA OCTIMA DEL DEPORTISTA PARA ALCANZAR BUENOS RESULTADOS	Plan del año	Modelo A.T.R. De Issurin Y Kaverin.	Fuerza	3
ES EL ESTADO DE PREDISPOSICIÓN OPTIMA DE UN ATLETA PARA LLEGAR HA OBTENER LOS OBJETIVOS DEPORTIVOS	Es una estructura que forma parte del proceso de periodización la cual cubre un gran tiempo de entrenamiento	Modelo A.T.R. De Issurin Y Kaverin.	Más a detalle la planificación deportiva	2
ES EL ESTADO DE MEJOR DISPOSICION PARA OBTENER LOGROS DEPORTIVOS	Es una estructura que forma parte del proceso de periodización, que trata de llevar al atleta al nivel más alto	Modelo A.T.R. De Issurin Y Kaverin.	Planificación de ajedrez	2
ES	Es una planificación grande	Modelo A.T.R. De Issurin Y Kaverin.	Nutrición	2
ES EL PERFECCIONAMIENTO DEPORTIVO	Llevar la capacidad de desempeño del atleta o equipo al nivel más alto	Modelo A.T.R. De Issurin Y Kaverin.	La preparación física para edades tempranas	3

ES EL ESTADO DE PREDISPOSICIÓN ÓPTIMA PARA LLEGAR A OBTENER UN LOGRO.	Es una estructura que forma del proceso de periodización	Modelo A.T.R. De Issurin Y Kaverin.	Por bloques	1
ES LA PREDISPOSICIÓN PARA OBTENER LOGROS, POR MEDIO DEL O LOS DEPORTISTAS CON SU DEBIDA PREPARACIÓN A CADA PASO DONDE VA MEJORANDO SU ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.	Es el que abarca todo el tiempo en el cual se va a desarrollar el deporte, con un objetivo general a alcanzar en el cual conlleva mesociclos y microciclos.	Modelo A.T.R. De Issurin Y Kaverin.	Clínica de baloncesto de 8 a 10 años	2
ESTADO DE CAPACIDAD DEL ENTRENAMIENTO ÓPTIMO Q ALCANZA EL DEPORTISTA	Ciclo de entrenamiento largo que incluye una fase competitiva	Modelo A.T.R. De Issurin Y Kaverin.	Métodos de enseñanza en edades tempranas	4
ES EL ESTADO DE PREDISPOSICIÓN OPTIMA PARA LOS LOGROS DEPORTIVOS.	Es un plan de organización general del entrenamiento anual.	Modelo A.T.R. De Issurin Y Kaverin.	La preparación física por deporte.	4
COMO SE DESEMPEÑA EL ENTRENADOR	No lo se	Modelo A.T.R. De Issurin Y Kaverin.	Diferente a los temas ya dados y tratados	2
ESCALÓN DE PERFECCIONAMIENTOS DEPORTIVO	Estructuras de organización deportiva	Modelo A.T.R. De Issurin Y Kaverin.	Trabajos en equipo de deportistas	2
LA FORMA DEPORTIVA ES EL ESTADO DE PREDISPOSICIÓN ÓPTIMA (EL MEJOR) PARA LA CONSECUICIÓN DE LOS LOGROS DEPORTIVOS, QUE ES ADQUIRIDA POR EL DEPORTISTA DEBIDO A LA CORRESPONDIENTE PREPARACIÓN EN CADA ESCALÓN DEL PERFECCIONAMIENTO DEPORTIVO.	El macrociclo es una estructura que forma parte del proceso de periodización.	Modelo A.T.R. De Issurin Y Kaverin.	Medicina deportiva, marketing deportivo para buscar recursos para el deporte	3
LA FORMA DEPORTIVA ES EL ESTADO DE PREDISPOSICIÓN ÓPTIMA (EL MEJOR) PARA LA CONSECUICIÓN DE LOS LOGROS DEPORTIVOS	es una sección que cubre un gran tiempo de entrenamiento se hacen para tener un resultado y obtener una forma deportiva	Modelo A.T.R. De Issurin Y Kaverin.	Ejercicios que se deberían utilizar con las personas de la tercera edad	4
ES EL ESTADO DE PREDISPOSICION OPTIMA PARA LA CONSECUICION DE LOGROS DEPORTIVOS	Es la periodización del entrenamiento.	Modelo A.T.R. De Issurin Y Kaverin.	Nutrición deportiva	2
ES LA PUNTA DE PREPARACIÓN DEL ATLETA BASADO EN SU DEPRTOTR	Una parte del macrociclo	Modelo A.T.R. De Issurin Y Kaverin.	Entrenamiento para alto rendimiento	4
EL ESTADO ACTUAL QUE POSEE EL DEPORTISTA EL MISMO QUE PUEDE IR MEJORANDO O DECAYENDO Q MEDIDA DEL ENTRENAMIENTO QUE TENGA EL DEPORTISTA.	Es una sección global que cubren los tiempos de entrenamientos que se desarrollarán en un rango de tiempo extenso.	Modelo A.T.R. De Issurin Y Kaverin.	La gamificación	2
ES EL ESTADO ÓPTIMO PARA LA CONSECUICIÓN DE LOS LOGROS	Es una estructura que forma parte del proceso de periodización	Modelo A.T.R. De Issurin Y Kaverin.	Planificación de Macrociclos de Entrenamiento para Baloncesto	4
ES EL ESTADO OPTIMO QUE ADQUIERE EL DEPORTITAS EN FASE DE ENTRENAMIENTO	Es una sesión de entrenamiento que cubre un gran tiempo	Modelo A.T.R. De Issurin Y Kaverin.	Entrenamiento para personas discapacitadas	1
		Modelo A.T.R. De Issurin Y Kaverin.		3
LA FORMA DEPORTIVA ES EL ESTADO DE PREDISPOSICIÓN ÓPTIMA PARA LA CONSECUICIÓN DE LOS LOGROS DEPORTIVOS	Es una estructura que forma parte del proceso de periodización	Modelo A.T.R. De Issurin Y Kaverin.	Psicología deportiva	2
ES UN CONCEPTO PROPIO DEL RENDIMIENTO LO CUAL NO CON EL USO Q SE LE DA A ESTE TÉRMINO DENTRO DE LA SALUD Y LA ACTIVIDAD FÍSICA UN USO Q ES EXPUESTO DE	Es el más largo de los tres ciclos e incluye las 4 etapas de un programa de entrenamiento periodizado plan anual	Modelo A.T.R. De Issurin Y Kaverin.	Nutrición deportiva	1

FORMA GENÉRICA EN EL PÁRRAFO INTRODUCTORIO				
PREDISPOSICIÓN PARA LA CONSECUCCIÓN DE LOGROS	Periodización que se trabaja todo el año	Modelo Cognitivo de Seirul-Lo	Psicología deportiva	4
ESTADO DE PREDISPOSICIÓN HACIA UN RESULTADO	estructura q forma parte para llevar a los atletas a resultados mas altos	Modelo Cognitivo de Seirul-Lo	talento deportivo	3
ES LA DISPONIBILIDAD OPTIMA Y MÁXIMO DE RENDIMIENTO EN Q SE ENCUENTRA UN DEPORTISTA EN UN PERIODO DE TIEMPO DETERMINADO	Es la planificación anual del entrenamiento deportivo	Modelo De Las Campanas Estructurales De Forteza.	Lesiones deportivas	4
LA FORMA DEPORTIVA SON LAS BASES DE CUALQUIER DEPORTE PARA PODER SACAR EL POTENCIAL DEL DEPORTISTA.	La propia palabra macro es un largo tiempo de entrenamiento programado.	Modelo De Las Campanas Estructurales De Forteza.	Dieta y nutrición deportiva. Psicología deportiva. Planificación deportiva.	1
ES PREPARAR UN DEPORTISTA PARA LAS COMPETENCIA	Es planificación de los entrenamientos	Modelo De Las Campanas Estructurales De Forteza.	Planificación para deportistas a largo plazo	1
CAPACIDAD DEL RENDIMIENTO OPTIMA QUE ALCANZA EL DEPORTISTA EN LAS FASES DEL DESAROLLO GRACIAS A UNA FORMACION ADECUADA.	Sistema de mesociclos y a su vez puede ser un sistema de microciclos.	Modelo De Las Campanas Estructurales De Forteza.	Diferencias entre el programa de enseñanza y planificación deportivo.	3
ES EL ESTADO ÓPTIMO DE UN DEPORTISTA PARA LOGRAR LA CONSECUCCIÓN DE LOGROS DEPORTIVOS	Es la estructura general de una planificación, es decir una sección de un gran tiempo de entrenamiento.	Modelo De Las Campanas Estructurales De Forteza.	Iniciación deportiva	2
LOS METODOS	Planificación de mayor tiempo	Modelo De Las Campanas Estructurales De Forteza.	Planificación deportiva y proyectos	2
ES LA PREDISPOSICIÓN	Es lo que define el tiempo de Entrenamiento.	Modelo De Las Campanas Estructurales De Forteza.	Psicología deportiva.	4
LA CONDICIÓN DEL DEPORTISTA	Un ciclo de largo plazo	Modelo De Péndulo De Aroseiev	Algo relacionado a la disciplina	3
LOGRAR EL ESTADO ÓPTIMO PARA LA COMPETENCIA	Es un ciclo de entrenamiento mayor constituidos por varios mesociclos	Modelo De Péndulo De Aroseiev	Nuevos métodos de Planificación.	3
LA FORMA DEPORTIVA ES EL ESTADO DE PREDISPOSICIÓN ÓPTIMA (EL MEJOR) PARA LA CONSECUCCIÓN DE LOS LOGROS DEPORTIVOS,	El macrociclo es una estructura que forma parte del proceso de periodización. Éste se define, como su propia palabra indica, por una sección que cubre un gran tiempo de entrenamiento (gran ciclo), cuyo objetivo es llevar la capacidad de prestación o desempeño del atleta o equipo al nivel más alto	Modelo De Péndulo De Aroseiev	Psicopedagogía de entrenamiento en periodos de iniciación.	3
ESTADO DE PREPARACION DEL DEPORTISTA PARA OBTENER UN OBJETIVO	Planificación de una etapa de preparación	Modelo De Péndulo De Aroseiev	Fisiología deportiva	2
ES OPTIMIZAR EL RENDIMIENTO DE CADA DEPORTISTA	El macrociclo es un entrenamiento a largo plazo	Modelo De Péndulo De Aroseiev	Tecnología deportiva	3
ES LA PREDISPOSICIÓN OPTIMA PARA LA CONSECUCCIÓN DE LOGROS DEPORTIVOS	Que es una sección de entrenamiento	Modelo De Péndulo De Aroseiev	Microciclos	2
ES EL ESTADO DE PREDISPOSICIÓN ÓPTIMA PARA LA CONSECUCCIÓN DE LOGROS DEPORTIVOS.	Es una estructura que forma parte del proceso de periodización.	Modelo De Péndulo De Aroseiev	Solo de cada disciplina como ejemplo de taekwondo	4

LA FORMA DEPORTIVA ES EL ESTADO OPTIMA PARA LA COSECUCION DE LOS LODROS DEPORTIVOS	TODO EL PLAN DEL AÑO QUE SE VA A TRABAJAR CON LOS ATLETAS TANTO EN VOLIMEN Y ENTICIDAD	Modelo De Péndulo De Aroseiev	ANATOMIA HUMANA	1
ES EL ESTADO DE LA CAPACIDAD DE BUEN RENDIMIENTO QUE ALCANZA EL ATLETA EN CADA ETAPA DE SU DESARROLLO	Es la estructura que forma parte de la periodización...gran ciclo. De entrenamiento	Modelo De Péndulo De Aroseiev	El volumen de carga	3
ES DONDE EL DEPORTISTA A LLEGADO A TOMAR UN ESTADO ÓPTIMO PARA LOGRAR SUS RESULTADOS DEPORTIVOS	Es una planificación de varios meses para una competencia específica	Modelo De Péndulo De Aroseiev	Psicología deportiva	1
ES UN ESTADO DE CAPACITACIÓN DE RENDIMIENTO ÓPTIMA QUE ALCANZA UN DEPORTISTA EN CADA FASE	Es una estructura que forma una parte de periodización ya que el objetivo es llevar la capacidad de desempeño del atleta o un equipo	Modelo De Péndulo De Aroseiev		2
ES EL ESTADO DE PREDISPOSICIÓN ÓPTIMA (EL MEJOR) PARA LA CONSECUICIÓN DE LOS LOGROS DEPORTIVOS, QUE ES ADQUIRIDA POR EL DEPORTISTA DEBIDO A LA CORRESPONDIENTE PREPARACIÓN EN CADA ESCALÓN DEL PERFECCIONAMIENTO DEPORTIVO	El macro ciclo es una estructura que forma parte del proceso de periodización.	Modelo De Péndulo De Aroseiev	Métodos de entrenamiento	1
ES EL PICO MAS ALTO DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE UN DEPORTISTA	la planificación de un año.	Modelo De Péndulo De Aroseiev	entrenamiento específico de los deportes individuales como natación y baloncesto	2
SON PROCESOS Y PROCEDIMIENTOS PARA LA PREPARACIÓN DEPORTIVA DE LOS ATLETAS CUANDO EL ATLETA ESTA LISTO PARA UNA COMPETENCIA	En un tiempo prolongado de entrenamiento	Modelo De Péndulo De Aroseiev	Modelo de las campanas	4
	Periodo de entrenamiento	Modelo De Péndulo De Aroseiev	Todo lo de planificación, de diferentes deportes y más sobre las guías metodológicas	2
ES EL ESTADO DE PREDPOCICION OBRIMA PARA LOS LOGROS DEPORTIVO	Plan anual	Modelo De Péndulo De Aroseiev	Desarrollo de las capacidades	1
PREDESPOSICION OPTIMA DEL DEPORTISTA	ES LA REPRESENTACION GRAFICA O NUMERICA DEL ENTRENAMIENTO	Modelo De Péndulo De Aroseiev	PERIODIZACION DE LOS DEPORTES DE PELOTA	1
FENOMENO POLIFACETICO QUE VA DESDE LA CAPACIDAD DE EJECUTAR UN TRABAJO MUSCULAR ESPECIFICO HASTA TENER UNA PREDISPOSICION EMOCIONAL ESPECIAL PARA LAS COMPETENCIAS	planificación anual	Modelo De Péndulo De Aroseiev	fisiología del ejercicio, psicología del deporte, % diario de distribución cargas	2
ES EL ESTADO EN EL QUE SE ENCUENTRA EN DEPORTISTA SEGÚN LA FASE EN LA QUE SE ENCUENTRE	Es la parte más grande de la planificación que abarca los mesociclos, microciclos, sesiones de entrenamiento, etc.	Modelo De Péndulo De Aroseiev	Iniciación Deportiva en la Gimnasia Artística, Planificación de programas de enseñanza, Preparación Física en diferentes fases, La detección de talentos deportivos para iniciación deportiva en la gimnasia según su somatotipo, etc.	4
ES EL ESTADO OPTIMO E IDONEO DEL ATLETA EN TODAS SUS CAPACIDADES.	Planificación de larga duración (su duración es de 3 meses a 1 año)	Modelo De Péndulo De Aroseiev	Los principales modelos de planificación deportiva en la actualidad.	3

ES EL ESTADO OPTIMO PARA LA CONSECUCIÓN DE LOS RESULTADOS DEPORTIVOS ES UN ESTADO ÓPTIMO DEL DEPORTISTA	es la organización general del entrenamiento deportivo	Modelo De Péndulo De Aroseiev	Captación de talentos	2
	Estructura que forma parte de una periodización deportiva	Modelo De Péndulo De Aroseiev	Como sacar porcentajes, volumen, tonelajes de la carga de un deportista	2
LLEGAR AL NIVEL ESPERADO PARA COMPETIR EFICIENTEMENTE	Plan anual o semestral	Modelo De Péndulo De Aroseiev	Realizar paso a paso la planificación	3
ES LA CUAL SE LLEVA EL MÉTODO PARA ACERCARCE AL DEPORTISTA EN BUSCA DEL PERFORMANCE. PARA ALCANZA SU DESARROLLO MAXIMO	El cual abarca todo el proceso de planificación para desarrollar un entrenamiento. Siendo el proceso anual.	Modelo De Péndulo De Aroseiev	Modelos de entrenamientos por bloques de Verkhoshansky.	4
ALCANZAR NIVEL ÓPTIMO	La confección de micro ciclos y mesociclos	Modelo De Péndulo De Aroseiev	Medicina Deportiva	1
ESTADO APTO DEL DEPORTISTA PARA COMPETENCIA	Proceso deportivo rumbo a una competencia fundamental	Modelo De Péndulo De Aroseiev	Neurociencia	3
	Amplia planificación	Modelo De Péndulo De Aroseiev	De deportes de conjunto	2
ES LA MANERA DE ENSEÑAR A LOS DEPORTISTAS		Modelo De Péndulo De Aroseiev	La parte psicológica del deportista	2
LA FORMA DEPORTIVA ES EL ESTADO ÓPTIMO QUE ADQUIERE EL DEPORTISTA EN CADA FASE DE SU DESARROLLO DEPORTIVO Y QUE SE MANIFIESTA EN LOS RESULTADOS OBTENIDOS EN LA COMPETICIÓN	el macrociclo incluye las cuatro etapas de un programa de entrenamiento periodizado (las fases de preparación, transición, competencia y recuperación).	Modelo De Péndulo De Aroseiev	talento deportivo.	2
		Modelo De Péndulo De Aroseiev		1
LA FORMA DEPORTIVA ES EL ESTADO DE PREDISPOSICIÓN ÓPTIMA PARA LA CONSECUCIÓN DE LOS LOGROS DEPORTIVOS, QUE ES ADQUIRIDA POR EL DEPORTISTA DEBIDO A LA CORRESPONDIENTE PREPARACIÓN EN CADA ESCALÓN DEL PERFECCIONAMIENTO DEPORTIVO.”	El macrociclo es una estructura que forma parte del proceso de periodización. Éste se define, como su propia palabra indica, por una sección que cubre un gran tiempo de entrenamiento (gran ciclo), cuyo objetivo es llevar la capacidad de prestación o desempeño del atleta o equipo al nivel más alto.	Programa de enseñanza	Los desafíos del nuevo entrenador de fútbol	3
ES EL ESTADO DE PREDISPOSICIÓN ÓPTIMA (EL MEJOR) PARA LA CONSECUCIÓN DE LOS LOGROS DEPORTIVOS, QUE ES ADQUIRIDA POR EL DEPORTISTA DEBIDO A LA CORRESPONDIENTE PREPARACIÓN EN CADA ESCALÓN DEL PERFECCIONAMIENTO DEPORTIVO.	Es la estructura que forma parte del proceso de periodización. Éste se define por una sección que cubre un gran tiempo de entrenamiento, cuyo objetivo es llevar la capacidad de prestación o desempeño del atleta o equipo al nivel más alto.	Modelo De Las Campanas Estructurales De Forteza.	Un microciclo de entrenamiento detallando los acentos de trabajo para cada etapa y disciplina	1
		Programa de enseñanza	acerca de natación	1
ES EL RESULTADO DE UNA PREPARACIÓN OPTIMA DE UN DEPORTISTA PARA UNA DETERMINADA COMPETENCIA FUNDAMENTAL	es toda la macroestructura de una planificación deportiva con sus periodos etapas y su transitorio	Modelo De Largo Estado De Forma De Bumpa.	todo lo referente a halterofilia en etapas escolares	4

ES EL ESTADO ÓPTIMO QUE ADQUIERE UN DEPORTISTA DURANTE LA PREPARACIÓN	Es la organización general de sección de entrenamiento deportivo que dura máximo un año un macrociclo	Periodización de Matveiev	Fisiología del deporte	4
ES EL ESTADO DE PREDISPOSICIÓN ÓPTIMA PARA LA CONSECUICIÓN DE LOS LOGROS DEPORTIVOS	Se conoce como microciclo a una serie de sesiones realizadas durante varios días, cuyos contenidos apuntan a lograr los objetivos de una etapa del ciclo de entrenamiento.	Programa de enseñanza	ATP	3
LA MANERA COMO EL DEPORTISTA RECIBE EL PROCESO DE FORMACIÓN DEPORTIVA	Es la planificación deportiva generada para todo el año de acuerdo a la disciplina que entrenamos del cual se desglosa, mesos ciclos, micros ciclos y sesiones de entrenamientos	Programa de enseñanza	Periodización, regulación de cargas y planificación todo aplicado al entrenamiento deportivo de acuerdo a su disciplina deportiva	3
ES EL MÉTODO O LA FORMA DE ENTRENAR A UN DEPORTISTA DESDE SUS INICIOS, PARA QUE SIGA UN POSESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE PARA LLEGAR AL OBJETIVO DESEADO.	Es el programa general del deporte, es la planificación que debemos seguir y aplicar en el deporte.	Periodización de Matveiev	Modelo de estrategias y fortalezas.	2
ES EL ESTADO DE CAPACIDADES DEL RENDIMIENTO OPTIMA QUE ALCANZA EL DEPORTISTA EN CADA FACE DE SU DESARROLLO DEPORTIVO	El macrociclo es una estructura que forma parte del proceso de periodización	Programa de enseñanza	Desarrollo de la fuerza rápida	2
ES LA CAPACIDAD Y EL RENDIMIENTO DE CADA DEPORTISTA	Es un entretenimiento anual	Programa de enseñanza	Nutrición deportiva	1
ES UN ESTADO DE PREDISPOSICION DE SER EL MEJOR PARA LA CONSECUICION DE LOGROS DEPORTIVOS.	es un conjunto de varios periodos en este caso de entrenamiento que puede durar de 5 a 6 semanas como de 3 a 4 años.	Programa de enseñanza	sobre el modelo de ATR (Issurin y Kaverin)	4
ES EL ESTADO DE PREDISPOSICIÓN OPTIMA.EL MEJOR.	Estructura que forma parte del proceso de periodización.	Programa de enseñanza	Capacitación. Pruebas de Medio fondo.	4
ES PREPARAR UN DEPORTISTA PARA LAS COMPETENCIA	Es planificación de los entrenamientos	Periodización de Matveiev	Planificación para deportistas a largo plazo	1
CAPACIDAD DEL RENDIMIENTO OPTIMA QUE ALCANZA EL DEPORTISTA EN LAS FASES DEL DESARROLLO GRACIAS A UNA FORMACION ADECUADA.	Sistema de mesociclos y a su vez puede ser un sistema de microciclos.	Programa de enseñanza	Diferencias entre el programa de enseñanza y planificación deportivo.	1
ES EL DESAROLLO DE LAS DISTINTAS CAPACIDADES FISICAS Y TECNICAS DE UN DEPORTE DETERMINADO.	Es la planificación Anual	Periodización de Matveiev	Sobre los Fosfógenos y el ATP	4