



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE
BABAHOYO**



**FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA
EDUCACIÓN**

**INFORME FINAL
DEL
PROYECTO DE INVESTIGACIÓN**

**PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADO
EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN
CULTURA FÍSICA**

TEMA

**LA PLANIFICACIÓN POR BLOQUES, INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO
DEPORTIVO DE JÓVENES FONDISTAS.**

AUTOR:

QUINTANILLA MARIÑO RONALD VLADIMIR

TUTOR:

LIC. JESÚS FONT LANDA. PHD.

BABAHOYO – 2020





**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA
EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA**



DEDICATORIA

Dedico este trabajo a mi Madre Consuelo mis hermanos Dionicio y Guadalupe mi esposa Mariuxi mis hijos Jeandi y Erick por estar siempre ahí conmigo dándome ese empujoncito para seguir adelante.

A Dios por la fuerza y cumplir mi meta de ser licenciado.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA
EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA



AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios a mi Madre Consuelo y mi esposa por darme siempre ese apoyo para seguir adelante con mi meta para ser una persona de bien, un profesional seguir adelante con nuevas metas con mucha dedicación.

RESUMEN

La planificación por bloques también conocida como periodización es una forma de entrenamiento deportivo que presenta un enfoque nuevo y que presupone el uso y la secuenciación de bloques de mesociclos especializados, considerando que las cargas del entrenamiento altamente concentradas se centren en un número mínimo de capacidades motrices y técnicas.

La sistematización racional de estos bloques se fundamenta en los efectos secundarios del entrenamiento, es decir, en conservar los avances producidos por un entrenamiento luego de haber culminado éste. Las reacciones secundarias del entrenamiento son de notable importancia cuando los deportistas perfeccionan sus capacidades de forma contigua y no simultáneamente como en el modelo tradicional.

En el presente trabajo investigativo se pretende analizar la planificación por bloques y la incidencia en el rendimiento deportivo de los jóvenes fondistas, para lo cual se utilizó en diseño no experimental con enfoque cualitativo y cuantitativo, el método inductivo y deductivo de tipo explorativo, descriptivo y explicativo dirigido a los entrenadores y deportistas de la Federación Deportiva de Los Ríos,

Para la recopilación de la información de campo se les aplicó encuestas y entrevistas con preguntas estructuradas, arrojando como resultados que si se realizan planificaciones por bloques que son aplicadas con ciertas limitaciones y sus resultados también son limitados, los deportistas participan en competencias locales, nacionales e internacionales alcanzando en ocasiones los primeros lugares.

Palabras claves.- Planificación, bloques, rendimiento deportivo, jóvenes, fondistas

ABSTRACT

Block planning also known as periodization is a form of sports training that presents a new approach and presupposes the use and sequencing of specialized mesocycle blocks, considering that highly concentrated training loads focus on a minimum number of motor skills and techniques

The rational systematization of these blocks is based on the side effects of the training, that is, on preserving the advances produced by a training after having completed it. The secondary reactions of the training are of remarkable importance when athletes improve their skills contiguously and not simultaneously as in the traditional model.

In this research work, we intend to analyze block planning and the impact on sports performance of young fondistas, for which it was used in non-experimental design with qualitative and quantitative approach, the inductive and deductive method of exploratory, descriptive and Explanatory addressed to coaches and athletes of the Los Ríos Sports Federation,

For the collection of field information, surveys and interviews with structured questions were applied, showing as results that if block planning is carried out that is applied with certain limitations and its results are also limited, athletes participate in local, national and national competitions. international reaching sometimes the first places.

Keywords.- Planning, blocks, sports performance, young people, funders.

ÌNDICE

DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTO	iii
AUTORIZACIÓN DE LA AUTORÍA INTELECTUAL	¡Error! Marcador no definido.
CERTIFICADO FINAL DE APROBACIÓN DEL TUTOR	¡Error! Marcador no definido.
CERTIFICADO DE URKUND	¡Error! Marcador no definido.
RESUMEN	iv
ABSTRACT	v
RESULTADO GENERAL	¡Error! Marcador no definido.
Índice de Tablas	viii
Índice de Gráfico	ix
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I	3
DEL PROBLEMA	3
1.1 IDEA O TEMA DE INVESTIGACIÓN	3
1.2.1 Marco Internacional	3
1.2.2 Contexto Nacional	4
1.2.3. Contexto Local	5
1.2.4. Contexto Institucional	6
1.3. SITUACIÓN PROBLEMÁTICA	6
1.4. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	9
1.4.1 Problema científico	9
1.4.2 Problemas derivados	9
1.5. DELIMITACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN.	9
1.6. JUSTIFICACIÓN.	10
1.7. OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN.	12
1.7.1 Objetivo general	12
1.7.2 Objetivos específicos	12
CAPÍTULO II.- MARCO TEORICO O REFERENCIAL	13
2.1. Marco Teórico.	13
2.1.1. Marco Conceptual	13
2.1.2. Marco referencial	18

2.1.3. Postura teórica.	26
2.2. Hipótesis	32
2.2.1. Hipótesis general	32
2.2.2. Subhipótesis o derivadas.	32
2.2.3. Variables.....	32
CAPÍTULO III.- RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN.	33
3.1. Resultados obtenidos de la investigación	33
3.1.1. Pruebas estadísticas aplicadas.	33
Población.	33
3.5.2. Muestra	33
3.1.2. Análisis e interpretación de datos	36
3.3. CONCLUSIONES.....	47
3.4. RECOMENDACIONES	48
CAPITULO IV.- PROPUESTA TEÓRICA	49
4.1. Propuesta Teórica Alternativa	49
4.1.1. Alternativas obtenidas	49
4.1.2. Alcance de la Alternativa	49
4.1.3. Aspectos Básicos de la propuesta	50
4.2. Objetivos	51
4.2.1. Objetivo general	51
4.2.2. Objetivos específicos	51
4.3. Estructura general de la propuesta	52
4.3.1. Título	52
4.3.2. Componentes	52
4.4. RESULTADOS ESPERADOS	71
BIBLIOGRAFÍA	72
ANEXOS	76

Indice de Tablas

Tabla 1 Población	33
Tabla 2 Muestra	33
Tabla 3 Modelos utilizados.....	34
Tabla 4 Resultados alcanzados en el 5000 metros planos	34
Tabla 5 Resultados de la ficha estadística	35
Tabla 6 Entrenador planifica los entrenamientos	37
Tabla 7 Planificaciones revisadas por departamento o persona	38
Tabla 8 Planificaciones apegadas a lo estipulado a nivel nacional	39
Tabla 9 Planificaciones apegadas a lo establecido a nivel provincial	40
Tabla 10 Planificaciones diferentes en cada disciplina	41
Tabla 11 Deportistas con estados competitivos con los entrenamientos	42
Tabla 12 Participan en competencias provinciales.....	43
Tabla 13 Participan en competencias nacionales	44
Tabla 14 Participan en competencias internacionales	45
Tabla 15 Alcanzado los primeros lugares de competencias	46
Tabla 16 Bloques de entrenamiento deben ser especializados y organizados.....	67
Tabla 17 Matriz de contingencia	77
Tabla 18 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.....	79
Tabla 19 cronograma	82
Tabla 20 Presupuesto.....	87

Índice de Gráfico

Gráfico 1 Entrenador planifica los entrenamientos	38
Gráfico 2 Planificaciones revisadas por departamento o persona	39
Gráfico 3 Planificaciones apegadas a lo estipulado a nivel nacional	40
Gráfico 4 Planificaciones apegadas a lo establecido a nivel provincial	41
Gráfico 5 Planificaciones diferentes en cada disciplina	42
Gráfico 6 Deportistas con estados competitivos con los entrenamientos.....	43
Gráfico 7 Participan en competencias provinciales.....	44
Gráfico 8 Participan en competencias nacionales	45
Gráfico 9 Participan en competencias internacionales	46
Gráfico 10 Alcanzado los primeros lugares de competencias	47

Índice de Figura

figura 1 Adaptación del organismos	16
figura 2 Modelo de la Periodización Anual.....	19
figura 3 Categoría y análisis.	25
figura 4 periodizaciones.....	53
figura 5 Programación por bloques	55
figura 6 Organización	56
figura 7 control	56
figura 8 Línea estratégica del entrenamiento.....	58
figura 9.- Organización del entrenamiento	59
figura 10 Entrenamiento eficaz.....	60
figura 11 Precisión de la técnica.....	61
figura 12 Potencia.....	62
figura 13 Medio fondo.....	63
figura 14 Sistema de bloques.....	64
figura 15Planificación por bloques anual	65
figura 16Periodización por bloques	66
figura 17 Datos individuales de consumo máximo de oxígeno.....	68
figura 18 Estructuración	69

INTRODUCCIÓN

Las vías para el logro de una óptima planificación del proceso de entrenamiento deportivo, desde hace cerca de 20 años, ha representado una preocupación constante en entrenadores y otros especialistas, encargados de proporcionar aportes a la teoría y práctica, del deporte de rendimiento competitivo.

Tradicionalmente la preparación del deportista se ha sustentados en modelos donde el deportista tenía como objetivo central alcanzar la forma deportiva en periodo dado del año, en esa dirección el “Modelo de la Periodización Anual” fundamentado por L.P. Matvéev, desempeño un papel importante, con el modelo un número considerable de atletas alcanzaron resultados de alta significación.

Es importante significar que, por lo regular, las grandes competencias aparecían en una época del año, de mayo a septiembre, estación donde los países más desarrollados en el ámbito deportivo gozaban del verano.

La actividad competitiva en la actualidad de todos los deportes y especialidades deportivas, tienen programados sistemas competitivos, donde las competencias aparecen diluidas a lo largo de todo el año, lo que demanda las búsqueda de novedosas alternativas que satisfagan operativamente las demandas de los nuevos modelos o sistemas competitivo, al respecto Font expresó.

El presente proyecto recoge los fundamentos básicos de la realización de una tesis, con las que se pretende lograr un diagnóstico de los resultados deportivos obtenidos, mediante la utilización de sistemas competitivos tradicionales, así como corroborar experimentalmente la incidencia de la planificación por bloques en el rendimiento competitivo de fondistas, que transitan por la categoría juvenil. para lo cual se desarrollan los siguientes capítulos:

En el primer capítulo se pone de manifiesto el problema, donde se hace un análisis de la problemática a nivel internacional, nacional, provincial, local e institucional, en lo referente a la planificación por bloques y la incidencia en el rendimiento deportivo de jóvenes fondistas de la Federación Deportiva de Los Ríos, la situación problemática, el problema general con los subproblemas, la delimitación de la investigación donde se detallan las líneas de investigación en las que se ve inmerso dicho trabajo investigativo, la justificación y los objetivos.

En el segundo capítulo se evidencia el marco teórico, donde se encuentra el marco conceptual con la respectiva definición de sus variables por diversos autores, el marco referencial con los antecedentes investigativos de otras investigaciones relacionadas el tema en desarrollo y que sirven de referencia para el mismo, las categorías de análisis teórico conceptual que se desprenden de las variables de estudio, la postura teórica que sustentan y orientan la investigación y las hipótesis tanto general como específicas, concluyendo en la operacionalización de las variables intervinientes.

En el tercer capítulo se encuentra los resultados de la investigación que empieza con la prueba estadística de comprobación de la hipótesis, luego está el análisis, interpretación y discusión de los resultados recogidos por las entrevistas y las encuestas, luego las conclusiones y por último las recomendaciones.

En el cuarto capítulo se encuentra la propuesta alternativa, la misma que ha sido producto del análisis y discusión de los resultados y que consiste en proponer una Guía didáctica de planificación por bloques de entrenamiento de atletismo en los deportistas fondistas, la bibliografía y los anexos.

CAPÍTULO I

DEL PROBLEMA

1.1 IDEA O TEMA DE INVESTIGACIÓN

La planificación por bloques, incidencia en el rendimiento deportivo de jóvenes fondistas.

1.2. MARCO CONTEXTUAL

1.2.1 Marco Internacional

Internacionalmente la planificación del proceso de entrenamiento, ha evolucionado grandemente, siendo la principal causa, la comercialización de la práctica deportiva de alto rendimiento competitivo, como un genuino espectáculo al respecto **Cristina Alonso Teixeira, escribió.**

(Teixeira., 2016), indica que:

“En la actualidad, la comercialización de la práctica deportiva es algo que no se puede desligar del producto intrínseco en sí: el espectáculo”.

La propia autora antes citada en una página web expresó. (Teixeira., 2016) “La comercialización deportiva hace que el producto (espectáculo y derivados) llegue al e-espectador a través de vías muy distintas: tv, camisetas... los productos que consume el espectador representan valores ya bien sea de instituciones (equipos) o jugadores”.

Todo lo antes señalado posibilita pensar que internacionalmente la planificación por bloque se ha generalizado, en casi todos los deportes y países de mayor, aunque deportivo del mundo.

En cuanto al rendimiento del atletismo en América Latina, este tiene grandes resultados es así que en la edición número XVII del Campeonato Mundial del Atletismo está por terminar. Este gran evento que reúne a los atletas en diferentes competencias dejó grandes e importantes triunfos a los atletas de América Latina:

El ecuatoriano Alex Quiñones, compitió por los 200 metros planos en una de las carreras más emocionantes del Campeonato. Quiñónez alcanzó el bronce con una marca de 19.98 segundos. En la misma carrera, el estadounidense Noah Lyles se llevó el triunfo con 19.83 segundos, convirtiéndose en la persona más joven en ganar los 200 metros en Mundial, con 22 años y así también atletas de Colombia y Venezuela se destacaron y alcanzaron los primeros lugares en diferentes disciplinas, según lo expreso (Guevara, 2019).

1.2.2 Contexto Nacional

A pesar de los grandes esfuerzos desplegados por federativos y otros directivos del deporte ecuatoriano, aún las federaciones provinciales, no han logrado implementar con la profundidad requerida, las nuevas tendencias de planificación del proceso de entrenamiento deportivo, pudiendo ser esta, una de las causas que sustentan el bajo desarrollo deportivo en el país. Estudios bibliográficos realizados como parte de la investigación proyectada revelaron que no existen evidencias de la utilización de las nuevas tendencias de planificación en las federaciones provinciales del Ecuador.

En una publicación realizada por diario El Universo indican que manejar de manera transparente los recursos y “sobre todo optimizarlos hacia quienes pueden alcanzar los resultados esperados” es la principal fórmula para que el atletismo tricolor haya logrado 111 medallas a nivel internacional y fuera designado el mejor del deporte ecuatoriano del 2018, refiere el presidente de la Federación Ecuatoriana de Atletismo (FEA), Manuel Bravo (El Universo, 2019).

El directivo dice que para los Panamericanos 2019 esperan superar lo de Toronto 2015, donde se ganó una medalla de oro con Andrés Chocho, en 50 km marcha, y una de plata con Ángela Tenorio, en los 100 m. “El 2019 está lleno de retos, el objetivo es superar

la actuación de hace cuatro años”, refiere Bravo, considerado uno de los mejores del Ecuador, al ser consultado sobre lo que espera en la nueva temporada deportiva.

Al preguntarle qué participación del atletismo de Ecuador considera como lo mejor de la temporada 2018, Bravo no duda y se refiere a lo que alcanzaron el marchista Andrés Chocho, ganador de la IAAF Challenge Race Walking; Ángela Tenorio, medallista en la Copa Mundial en la posta 4 x 100 del Team Américas; y Álex Quiñónez, tercero en la Diamond League, 200 metros. Pero al insistir en el tema, no demora en añadir “la medalla de plata mundial del equipo de damas y el cuarto lugar de Paola Pérez que alcanzó en el Mundial de Taicang, en China” (El Universo, 2019).

Homero Salazar, jefe técnico de la FEA, sobre los éxitos del deporte básico en el 2018, indica que son “debido al trabajo en equipo de todos los involucrados, dirigentes, entrenadores, deportistas. Además, por el apoyo de la Secretaría del Deporte y el COE al alto rendimiento, lo que ha permitido alcanzar resultados que son históricos en estos años” (El Universo, 2019)

1.2.3. Contexto Local

Como se señaló anteriormente las federaciones deportivas regionales no utilizan a pesar de los esfuerzos realizados las formas actuales de planificar el proceso de entrenamiento, siendo precisamente lo encontrado en la provincia de Los Ríos, donde los entrenadores continúan utilizando el Modelo de la Periodización Anual, fundamentado por Lev Pablovich Matvéev, el que no se adapta a los nuevos sistemas competitivos.

La realidad del deporte de competencia orienta a un planteamiento del entrenamiento en la infancia que, si no se opone a la perspectiva educativa del mismo, si al menos está condicionado por la búsqueda de alto rendimiento y ha generado la necesidad de elaborar y llevar a cabo una serie de pruebas encaminadas a la detección temprana y posterior selección llamados talento deportivo, concepto que hace referencia a aquellos

jóvenes deportistas que poseen cualidades potenciales para destacar en una determinada disciplina.

1.2.4. Contexto Institucional

Del temático objeto de estudios en la institución involucrada, no aparece nada publicado en los repositorios revisados. Los estudios exploratorios realizados posibilitaron conocer que entrenadores de las áreas de Salto y Velocidad, en el período competitivo concentran cargas direccionalmente anaerobia de intensiva, sin embargo en el área de medio fondo, el trabajo se realiza de forma tradicional, es decir las cargas aparecen diluidas a lo largo de todo el ciclo, utilizándose cargas aerobias y mixtas en la fase competitiva, lo que teniendo en cuenta tendencias actuales, representa un error metodológico.

Hechos que ponen en riesgo la competitividad de los deportistas fondistas de la Federación Deportiva de Los Ríos, cabe indicar que las planificaciones deportivas se manejan con cierto apego a las políticas nacionales que se enmarcan bajo lineamientos dirigidos a nivel provincial y llegando a su aplicación de acuerdo a las necesidades del medio.

Por otro lado, se debe indicar que la institución cuenta con un departamento encargado de orientar, regular, revisar y supervisar las planificaciones realizadas y presentadas por los entrenadores de todas las disciplinas exigiendo el cumplimiento de estándares y normas exigidas a nivel nacional e internacional para sus entrenamientos correspondientes.

1.3. SITUACIÓN PROBLEMÁTICA

Las vías para el logro de una óptima planificación del proceso de entrenamiento deportivo, desde hace cerca de 20 años, ha representado una preocupación constante en

entrenadores y otros especialistas, encargados de proporcionar aportes a la teoría y práctica, del deporte de rendimiento competitivo.

La planificación del proceso de entrenamiento tradicional, tiene como principal baluarte, el modelo creado por Lev Pablovich Matvéev, quien ha mediado de la década de los 50 del pasado siglo fundamento un modelo, que teniendo en cuenta su tiempo de duración y su estructura básica, nombró “Modelo de la Periodización Anual”, representando para muchos autores, la base de la iniciación deportiva. Al respecto Carbajosa escribió:

Para comenzar a hablar de planificación deportiva, la mejor manera, como es lógico, es empezar por el principio, es decir, con el modelo de planificación deportiva tradicional propuesto por Matvéev, este modelo es la base sobre la que se asienta la periodización moderna, todos los modelos alternativos que han ido surgiendo a lo largo de la historia han tenido por objetivo mejorar las debilidades de la forma clásica bien sea mediante propuestas que mejoren el sistema dentro del método tradicional o mediante la creación de modelos alternativos que eliminen los aspectos considerados negativos (Carbajosa., s.f.).

Es criterio de este autor que hasta hace unos 20 años aproximadamente, los sistemas competitivos nacionales e internacionales, se desarrollaban en una época dada del año, es decir entre mayo y septiembre, representando el Modelo de la Periodización Anual, el principal aliado de entrenadores y deportistas.

Todo el proceso de entrenamiento tenía como finalidad central la obtención de la Forma Deportiva (FD) en los meses del año antes señalados. Razón que justifica que en aquellos años la preparación deportiva se sustentara en modelos con idéntica finalidad que el de la Periodización Anual.

Mediante el modelo referenciado se lograron resultados que aún en nuestros días tienen vigencia, por lo que en esta obra no se crítica las particularidades del modelo, más bien se trata su contextualización, en un mundo donde la mercantilización del deporte, impone que los atletas compitan todo el año, por lo que se requiere desde la base la utilización de modelos y metodologías que satisfagan dicha necesidad.

Desde el punto de vista estructural el modelo creado por Matvéev, se caracteriza por la rigidez de sus estructuras, avala lo antes expuesto (COSTA., 2013, pág. 3) expresa:

“Uno de los aspectos más importantes de la programación tradicional, es que los períodos (preparatorio, competitivo y transición), son bien diferenciados en cuanto a contenidos y orientación del entrenamiento; y esta división de la temporada deportiva, se repite cíclicamente”.

Es importante significar que, por lo regular, las grandes competencias aparecían en una época del año, de mayo a septiembre, estación donde los países más desarrollados en el ámbito deportivo gozaban del verano.

La actividad competitiva en la actualidad de todos los deportes y especialidades deportivas, tienen programados sistemas competitivos, donde las competencias aparecen diluidas a lo largo de todo el año, lo que demanda las búsquedas de novedosas alternativas que satisfagan operativamente las demandas de los nuevos modelos o sistemas competitivo, al respecto (Font, 2016) expresó:

“Los sistemas competitivos actuales demandan sistemas de entrenamiento donde el deportista, vincule momentos de preparación, con momentos competitivos y momentos de alivio, de manera tal que los atletas y equipos deportivos, puedan cumplir con las demandas de los sistemas competitivos”.

Representando todo lo antes expuesto las razones que motivó la realización de la investigación proyectada en este documento, con la que se pretende proporcionarle

herramientas a los entrenadores de Medio Fondo (5000 y 10000, metros que desde la base comiencen a preparar a los atletas para su participación en los sistemas competitivos actuales.

Todo el estudio bibliográfico y de campo previsto, parte de la situación problemática que se concretamente y de forma sintetizada se expone a continuación.

Insuficiente nivel de conocimientos de los entrenadores objeto de estudio, para sustentar la planificación del proceso de entrenamiento por bloques.

1.4. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.

1.4.1 Problema científico

¿Cómo incide la planificación por bloques en el rendimiento deportivo de jóvenes fondistas?

1.4.2 Problemas derivados

¿Qué sistema básicamente sustenta la planificación del proceso de entrenamiento de los fondistas objeto de estudios?

¿Los resultados alcanzados por los fondistas estudiados, se corresponden con los alcanzados a nivel internacional, en la especialidad y categoría escogida?

¿Qué contenidos se deben programar para cada uno los bloques que sustentan la planificación del proceso de entrenamiento?

1.5. DELIMITACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN.

Línea investigativa de la Universidad: Educación y desarrollo social.

Línea de investigación de la Facultad: Talento Humano, educación y Docencia.

Línea de investigación de la carrera: Actividad Física, Salud, Deporte y Tiempo Libre.

Delimitación espacial: La investigación se desarrolló en la Federación Deportiva de la provincia de Los Ríos.

Delimitación temporal: La investigación se desarrolló entre el mes de junio y el mes de septiembre de 2019.

Delimitación demográfica: La información se receptara de los deportistas fondistas y del entrenador

1.6. JUSTIFICACIÓN.

El presente trabajo investigativo surge como una necesidad del proceso de entrenamiento deportivo, programado por los entrenadores de Atletismo de la provincia de Los Ríos, los que, a pesar de los esfuerzos realizados por directivos de diferentes niveles, aún continúan utilizando sistemas de entrenamientos tradicionales, esencialmente basados en el “Modelo de la Periodización Anual”, el que no logra satisfacer las demandas de la práctica deportiva contemporánea, lo que hace necesario e importante generar alternativas que cubran dichas falencias.

La realización del presente estudio evidencia su factibilidad desde el punto de vista en que los protagonistas involucrados consideran que los modelos tradicionales al caracterizarse por estructuras rígidas, minimizan la creatividad de los entrenadores, además de prolongar más de lo debido la preparación deportiva, requiriendo de estudios como este para optar por alternativas más prácticas y eficientes, además de que existe gran cantidad de información y la predisposición de los entrenadores de abordar el tema y sus causas y efectos.

Desde esta perspectiva se hace un análisis de corrientes del pensamiento en que se ponen en evidencia que dicha metodología del entrenamiento tradicional no generan

resultados anhelados, es así que se puede fundamentar lo expresado en las versiones que presenta Verjochanski, quien:

Evita y crítica fuertemente la idea tradicional de temporada como estructura rígida y, aunque mantiene una línea de coherencia durante todo el año se basa simplemente en una sucesión de bloques de entrenamiento en función del calendario. Por otro lado habla del constante cambio en el tipo de estimulación sobre el deportista para conseguir adaptaciones cada vez mayores en el organismo (Desnivel, 2001).

Según Ozolin, manifiesta que:

“Son las guías, reglas o directrices generales basadas en las ciencias biológicas, psicológicas y pedagógicas que sirven para optimizar el proceso del entrenamiento. Se refieren a todos los ámbitos y tareas del entrenamiento, determinan el contenido, los métodos y la organización de éste” (Ozolín, 2012).

Existen muchos principios del entrenamiento deportivo pero se han establecido una serie de principios que son fundamentales. Entre ellos aparece el principio de participación activa y consciente del entrenamiento, también conocido como principio de lo consciente (Ozolín, 1983) por el cual el deportista debe conocer por qué y para qué entrena, con el principio del desarrollo multilateral se pretende buscar un desarrollo completo en todas las facetas y cualidades del deportista evitando una especialización prematura que acabaría con el deportista.

Este principio actúa de nexo con el siguiente e importante principio de la especialización, necesaria (a su debido tiempo) para provocar alteraciones morfológicas y funcionales en relación con el deporte a practicar otro principio de elevada importancia es el principio de individualización que postula que cada persona responde de forme diferente

al mismo entrenamiento. Esto se debe a razones genéticas, nutricionales, ambientales, motivación, nivel de condición, etc (vitonica, 2011).

Todos los principios del entrenamiento se relacionan entre sí garantizando la aplicación correcta de todo proceso. Dependiendo de la bibliografía consultada existen diferentes tipos de principios del entrenamiento.

Existen muchos principios del entrenamiento deportivo pero se han establecido una serie de principios que son fundamentales. Entre ellos aparece el principio de participación activa y consciente del entrenamiento, también conocido como principio de lo consciente (Ozolín, 1983) por el cual el deportista debe conocer por qué y para qué entrena (Ozolín, 2012).

Los resultados de la actividad científica metodológica prevista, se orienta a beneficiar directamente a entrenadores y deportistas e indirectamente a psicólogos deportivos, fisioterapeutas y a estudiantes de la Cultura Física.

1.7. OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN.

1.7.1 Objetivo general

Determinar la incidencia de la planificación por bloques en el rendimiento deportivo de jóvenes fondistas.

1.7.2 Objetivos específicos

Determinar el sistema que básicamente sustenta la planificación del proceso de entrenamiento de los fondistas objeto de estudios.

Valorar los resultados deportivos obtenidos por los atletas, atendiendo a los alcanzados a nivel internacional en la especialidad y categoría escogida.

Precisar el contenido que se deben programar para cada uno de los bloques, por donde transita el proceso de entrenamiento de los fondistas juveniles estudiados.

CAPÍTULO II.- MARCO TEORICO O REFERENCIAL

2.1. Marco Teórico.

2.1.1. Marco Conceptual

Planificación deportiva

El entrenamiento deportivo representa un proceso dirigido pedagógicamente que tiene como objetivo central, elevar el nivel de rendimiento del practicante, mediante el desarrollo de la condición física, técnica, táctica, psicológica y social del deportista. Según Seirullo, expresa:

Planificación es la propuesta teórica constituida por la descripción, organización y diseño, de todos y cada uno de los acontecimientos del Entrenamiento, en una determinada fase de la vida deportiva de un deportista, así como de los mecanismos de control que permitan modificar esos acontecimientos a fin de obtener un, cada vez más ajustado, proceso de entrenamiento, para que su destinatario pueda lograr los resultados deseados en la competición deportiva (Seirullo, 1998).

Por otro lado, (Savon, 2001), manifiesta que:

“Desde hace ya tiempo: "la planificación del entrenamiento deportivo es ante todo el resultado del pensamiento del entrenador". Este pensamiento debe estar lo más distanciado posible de toda improvisación; integrar los conocimientos en un sistema estructural y organizado lo más cercano a la ciencia y la tecnología”.

(DDDSSGG., s.f.) “La planificación es una herramienta para la gestión y la toma de decisiones, no para imaginar en un primer momento una evolución que posteriormente el tiempo se encargará de demostrar que estaba equivocada”.

La planificación supone programar anticipadamente lo que se aspira obtener, en el caso de la preparación deportiva, en el contexto del entrenamiento y en la competición. En otras palabras, la planificación es una vía que posibilita sustentar lo que se quiere, en el momento preciso, atendiendo a las demandas del sistema competitivo asumido.

(García., 2006), indica que:

“La planificación deportiva es un recurso pedagógico que se ha utilizado desde tiempos remotos, ya que los griegos ya tenían un modelo basado en cuatro días el Tetra y los juegos también se realizaban cada cuatro años”.

Sobre la planificación Waping, señaló los requerimientos que aparecen a continuación (Waping, 2018), manifiesta que:

“La planificación vista con un proceso que integra múltiples componentes, parte de un diagnóstico inicial que devela el nivel de preparación del deportista, lo que posibilita planificar a partir de las necesidades del atleta, tanto en lo físico, como en lo técnico, táctico y psicológico”.

El rendimiento deportivo, desde hace muchos años se ha convertido en el centro de atención de múltiples profesionales, que desde diferentes puntos de vista hacen aportaciones a la práctica deportiva, clasificada como de rendimiento, lo que ha condicionado la búsqueda de novedosas alternativas para el logro de dicho fin.

En tal sentido una correcta planificación basada esencialmente en las demandas y necesidades del atleta, representa un pilar importante, que unida a la utilización de bloques, como estructura básica posibilita utilizar al máximo las reservas energética de los deportistas.

De igual forma (Rodríguez., 2008), indica que:

“El entrenamiento deportivo es una actividad de alta complejidad, por cuanto requiere de la aplicación de leyes, principios y reglas, las cuales determinan la especificidad de los objetivos, por edades y etapas del desarrollo deportivo”.

Otros autores también han escrito sobre el entrenamiento deportivo, entre ellos. (Pérez., 2009), expresa que:

“En el sentido más amplio, la definición del término, Entrenamiento Deportivo, se utiliza en la actualidad, para toda enseñanza organizada, que esté dirigida al rápido aumento de la capacidad de rendimiento físico, psíquico, intelectual o técnico-motor del hombre”.

De su parte (García., 2006), indica que:

“El entrenamiento es un problema de adaptación del organismo, que tiene componentes biológicos, psicológicos y cognitivo, desde una visión del deporte. Para que se produzca una adaptación debe existir primero una Carga, la cual va a modificar el nivel de homeostasis dinámica que tienen las personas”.

Asumiendo criterios de Weinek, citado por Antonio Oca Gaía, con respecto a la adaptación biológica.

La adaptación biológica en el deporte se define como el conjunto de cambios producidos en el organismo y sus funciones por la influencia psicofísica de la actividad deportiva, por otra parte, el concepto de adaptabilidad se describe como el resultado de las interacciones entre el organismo y el medio, en lo que concierne a las características hereditarias y su desarrollo (expresión genética), de manera que la información genética (genotipo) se manifiesta de forma externa en el fenotipo por la influencia del entorno (Gaía., 2013).

Seguidamente aparece un gráfico que manifiesta como se concreta la adaptación biológica en el organismo del deportista.

Adaptación del organismos

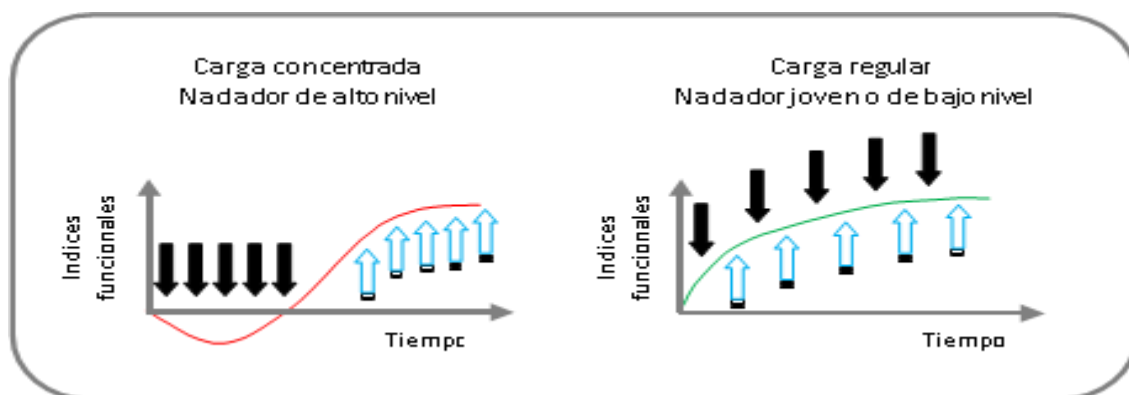


figura 1 Adaptación del organismos

Por tanto, la adaptación del organismo humano está condicionada por la influencia de diversos factores endógenos y exógenos

Rendimiento deportivo

De acuerdo a (BUENO., 1993), quien expresa que:

“El esfuerzo físico promueve una serie de modificaciones transitorias en el sistema neuroendocrino que en el caso de una práctica deportiva regular y de cierta intensidad pueden dar paso a mecanismos adaptativos de carácter más o menos permanente”.

Desde ese modelo a la actualidad se han modificado en función de los deportes y calendarios deportivos.

En la actualidad entrenadores y otros especialistas de la práctica deportiva encuentran en la relación que se establece entre cargas concentradas y diluidas uno de los pilares más representativos de la práctica deportiva de rendimiento competitivo.

De su parte (García., 2006), expresa que:

“Las cargas diluidas se basan en la distribución uniforme de la carga durante todo el ciclo de preparación, a diferencia de las concentradas, que son las que se utilizan en etapas definidas en el ciclo de preparación”.

Al igual que Fernando Navarro, citado por García. (García., 2006), indica que:

“Clasifica a las primeras como cargas regulares, definiéndolas como: las cargas que se aplican a lo largo de toda la temporada con mayor o menor énfasis en función de las características de las etapas o períodos de entrenamiento.

Coinciden con la aplicación de otras cargas de diferente orientación”.

Asumiendo criterios de Zintl. (García., 2006), destaca:

“La carga de entrenamiento se explica como la cantidad de efectos que tiene el esfuerzo realizado sobre el estado funcional del deportista”.

Sobre la definición de carga Font, la definió como aparece a continuación.

Efecto de la actividad muscular que realiza el deportista, como resultado de la aplicación de estímulos de entrenamiento, que provocan huellas encargadas de condicionar cambios adaptativos, modificadores de cualidades y capacidades físicas básicas, básicas específicas y específicas que determinan el rendimiento deportivo, tanto en el contexto del proceso de entrenamiento, como en la actividad propiamente competitiva (Landa. J. F., 2014).

García et.al, citado por vincula el entrenamiento a la carga, señalando que.

(Benítez., 2009) “el entrenamiento es un proceso en el que el deportista es sometido a estímulos conocidos y planificados (cargas) que provocan en él/ella una fatiga controlada que, tras los suficientes y adecuados procesos de recuperación, conllevan una mejora del rendimiento deportivo específico para cada disciplina deportiva”.

De los criterios antes expuestos, se asume el fundamentado por Font, pues incorpora a los estímulos de entrenamiento como agentes que provocan el efecto de la carga de entrenamiento, es decir la huella que condiciona los cambios en el nivel de desarrollo de la condición física del sujeto, así como técnico, táctico, teórico, psicológico y social.

El propio autor antes citado, al tratar la carga de entrenamiento hace alusión al volumen el que lo define como. (Landa. J. F., 2014)

“Elemento integrador de los componentes cualitativos y cuantitativos de los estímulos encargado de concretar la magnitud de la carga de entrenamiento”.

Asumiendo criterios fundamentados por Font. (Font., 2016), que indica que:

“En la práctica deportiva caracteriza el efecto del estímulo de entrenamiento, el que visto desde la epistemología, permite el estudio de la naturaleza y de los juicios valorativos, referentes a la cantidad y efecto de la carga”.

Como se ha señalado la carga de entrenamiento condiciona la aparición de huellas en el organismo del deportista, las que están encargadas de condicionar el rendimiento deportivo.

El rendimiento deportivo se define como el nivel de eficiencia que se manifiesta dentro de un proceso de entrenamiento o competencia deportiva, expresado en el cumplimiento de los objetivos que se desean alcanzar en un periodo de tiempo determinado, lo que será controlado sistemáticamente, para comprobar la capacidad de rendimiento deportivo alcanzada en cada control (Fernández., 2015).

2.1.2. Marco referencial

(Savon, 2001) “Desde hace ya tiempo: "la planificación del entrenamiento deportivo es ante todo el resultado del pensamiento del entrenador".

La planificación como un sistema de acciones orientadas pedagógicamente, concreta el cumplimiento de los objetivos, es decir, representa la base del logro de metas programadas para un período de tiempo dado.

El modelo tradicional más representativo, de acuerdo a la revisión bibliográfica realizada y el resultado de la encuesta aplicada, develó que el más utilizado es el de la Periodización anual, el que se integra como aparece a continuación.

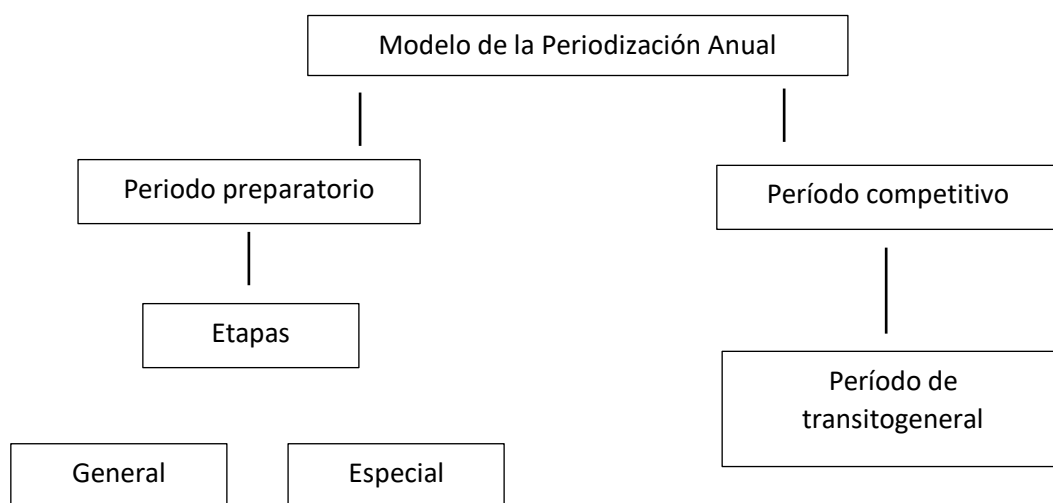


figura 2 Modelo de la Periodización Anual

Teniendo en cuenta los criterios asumidos por Matvéev, para la creación de su modelo teórico, en la etapa de preparación general, se crean premisas físicas, psicológicas, teóricas, técnica y tácticas para la adquisición de la forma deportiva, la que se adquiere en la etapa de preparación especial, manteniéndose en la el período competitivo, perdiéndose temporalmente en el período transitorio.

Además el modelo integra mesociclos y microciclos, los que pueden clasificarse en microciclos de carga, microciclo de competencia y microciclo recuperatorio.

A su vez el modelo se sustenta en seis principios básicamente.

- Principio del carácter cíclico del proceso de entrenamiento.
- Principio del aumento progresivo y máximo de las cargas de entrenamiento.
- Principio de la continuidad del proceso de entrenamiento.

- Principio del cambio ondulatorio de la carga de entrenamiento.
- Principio de la relación carga descanso.
- Principio de la accesibilidad y la individualización.

Los principios antes reseñados constituyen la vía más eficaz para la transmisión de lo indicado en las leyes, biológicas y pedagógicas que rigen la práctica deportiva.

En sentido general, en el modelo de la Periodización Anual, existe un predominio de cargas diluidas a lo largo de todo el ciclo lo que afecta considerablemente el rendimiento deportivo que alcanzan los atletas, atendiendo a los novedosos sistemas competitivos utilizados en la actualidad.

Al respecto se manejan múltiples criterios, entre los ellos, los tratados por Verjoshansky, el que asevera.

(García., 2006) Verjoshansky sugiere que para los atletas de nivel medio pueden emplearse las dos variantes de cargas, pero así mismo señala que para los deportistas de alta calificación es más aconsejable la segunda variante”.

En los resultados de la investigación señala que se ha demostrado que la concentración de una carga de entrenamiento de orientación funcional unívoca garantiza modificaciones funcionales más profundas en el organismo y cambios más sustanciales en el nivel de la preparación condicional del atleta.

(García., 2006), que expresa:

“Cargas acentuadas: se aplican en espacios más cortos de tiempo, de forma más intensiva y con una secuencia metodológica concreta en la orientación de las cargas”.

Es importante resaltar que la concentración de la carga de entrenamiento sienta premisas importantes en el organismo, que garantizan cambios bioadaptativos, profundos

en el organismo, por lo que provoca efectos que, redundan en la adquisición de mejores resultados deportivos.

(García., 2006) Cargas concentradas: se aplican en espacios más cortos, concentrando, el volumen y la intensidad de trabajo sobre una orientación definida de carga. La secuencia metodológica es muy importante en la aplicación de cargas con diversas orientaciones. Debido a la fuerte estimulación de las cargas concentradas sobre el organismo, se produce, durante su aplicación, un descenso de los índices funcionales de deportistas, que se recuperará lentamente y que al final del macrociclo deben coincidir en su conjunto con un aumento significativo del rendimiento competitivo.

Si bien se empezó aplicando especialmente en deportes de fuerza explosiva, en la actualidad se encuentran modelos para casi todas las disciplinas, si bien es manifiesto que su aplicación puede llevarse a cabo en cualquier nivel de atletas.

(Rodríguez., 2008), indica que:

“Esta a su vez, proyectan la selección y uso efectivo de los medios, métodos y procedimientos que garantizan la obtención de la forma deportiva, tanto individual como colectiva, en cada competencia significativa”

La planificación tradicional es unidimensional, toma en cuenta principalmente los recursos financieros, parte de un diagnóstico; utiliza una explicación global y generalizada de la realidad, no reconoce la diversidad de actores, sólo hay dirigentes y dirigidos, anuncia resultados precisos, la planificación se da en un momento inicial, se planifica sobre el ambiente externo; se mira desde la puerta hacia afuera de la organización, es rígida y estética (DDDSSGG., s.f.).

Según (Soto., 2013), expresa Los sistemas de entrenamiento son el conjunto de métodos, actividades y ejercicios que ordenados de forma adecuada sirven para desarrollar la condición física del deportista (Rodríguez y Moreno, 1996).

De igual forma (García., 2006), indica que:

“El rendimiento competitivo se eleva tras las adaptaciones sucesivas que se logran en la aplicación de las cargas con distinta orientación”.

Los esfuerzos que se realizan a fin de cumplir objetivos y hacer realidad diversos propósitos se enmarcan dentro de una planificación. Este proceso exige respetar una serie de pasos que se fijan en un primer momento, para lo cual aquellos que elaboran una planificación emplean diferentes herramientas y expresiones (Gardey., 2012).

Estructura y planificación son dos términos inseparables en el proceso de preparación deportiva, pero son diferentes.

(canessa, 2011) La planificación sustentada en el ser humano como elemento indispensable dentro de la organización, donde la participación de todos los miembros es importante en la planificación y en la toma de decisiones.

La planificación de nuestros días consiste en enumerar posibilidades sin predicción, aunque sí con previsión.

Se fundamenta en la interacción que existen entre los diferentes actores de la educación, donde no se impone una explicación de la realidad, todo lo contrario, se toman en cuenta las diferencias que puedan surgir de los diferentes actores de la educación.

Son agrupaciones de aprendizajes básicos, definidos en términos de destrezas con criterios de desempeño referidos aun subnivel/nivel (Básica Preparatoria, Básica Elemental, Básica Media, Básica Superior y BGU). Los bloques curriculares responden a criterios epistemológicos, didácticos y pedagógicos propios de los ámbitos de conocimiento y de experiencia que abarcan las áreas curriculares (TOBAR, 2017).

(Ucha., 2010) En un sentido amplio, la palabra rendimiento refiere el producto o la utilidad que rinde o da una persona o cosa. Poniéndolo de alguna manera en términos matemáticos, el rendimiento sería la proporción entre el resultado que se obtiene y los medios que se emplearon para alcanzar al mismo..

(Ucha., 2010) Un párrafo aparte se merece el deporte, ámbito que también está muy pero muy pendiente del rendimiento de los deportistas y atetas de todas las disciplinas, porque claro, del mismo depende la victoria o la tremenda derrota que nadie quiere tener.

La preparación del deportista representa un proceso dirigido intencionalmente al logro de uno o más objetivos, bien definidos.

La preparación del deportista, consta esencialmente de los siguientes componentes:

- Preparación Técnica.
- Preparación táctica.
- Preparación psicológica.
- Preparación teórica.
- Preparación física.

Los componentes antes señalados representa en gran medida la base del rendimiento deportivo, por lo que su distribución a lo largo de todo el ciclo de entrenamiento, debe representar el principal peso del trabajo del entrenador deportivo.

Las últimas décadas se caracterizan por un incremento notable en el estudio y análisis del rendimiento deportivo desde enfoques y ópticas muy variadas. Si los estudios biológicos y fisiológicos han mostrado un retrato del deportista de alto nivel, de sus cualidades condicionales y de su disponibilidad para las prestaciones físicas exclusivas, los enfoques cognitivos y sociobiográficos han mostrado caras diferentes del proceso de llegar a ser experto en el deporte (Pérez, 1999).

De esta manera, estos autores consideran que, a través del entrenamiento, capacidades como la resistencia y la fuerza provocan adaptación y mejoras del rendimiento en el organismo.

2.1.2.1. Antecedentes investigativos.

La planificación del entrenamiento ha sido tratada desde diferentes puntos de vistas por un número considerable de especialistas, entre ellos por su relevancia y por su incidencia en la dirección de la investigación que se proyecta en este documento, se destacan los siguientes.

Vicente Úbeda, en el año 2013, publicó un artículo nombrado “Planificación del entrenamiento deportivo”, en el documento se hace una descripción detallada de la forma de estructurar el proceso de entrenamiento, destacándose las principales características de los períodos del proceso de entrenamiento.

Periodo Básico

(Úbeda., 2013) “Ampliar y desarrollar los aspectos fundamentales de la preparación del deportista y crear una sólida base de preparación que facilite el entrenamiento de niveles superiores”.

Periodo Específico

(Úbeda., 2013) “Abarca el desarrollo de las capacidades específicas del deportista, con el fin de transferir el potencial básico adquirido a las condiciones específicas del rendimiento”.

Periodo Competitivo

(Úbeda., 2013) “Pretende el desarrollo de las condiciones competitivas de la especialidad e integrar el desarrollo de las capacidades específicas en el rendimiento competitivo”.

Además de lo antes expuesto se expone las particularidades de los aspectos componentes de la planificación de un plan gráfico de entrenamiento.

Pedro E. Gómez Castañeda, en una obra publicada un blog de su pertenencia, publica resultados de un análisis referente a las características del entrenamiento por bloques, arribándose a la conclusión que este contribuye a elevar el rendimiento deportivo del practicante. Este autor entre otros aspectos escribió:

(Landa. J. F., 2006) “La ciencia base fundamental del rendimiento del deportista. Esta expresión se encuentra cada vez con mayor frecuencia en las páginas Web de periódicos y revistas que navegan por todo el mundo, siendo citadas por cientos de científicos, entrenadores y otros especialistas en todas aquellas tribunas, que tienen como temática, el deporte en cualquiera de sus manifestaciones”.

2.1.2.2. Categoría y análisis.

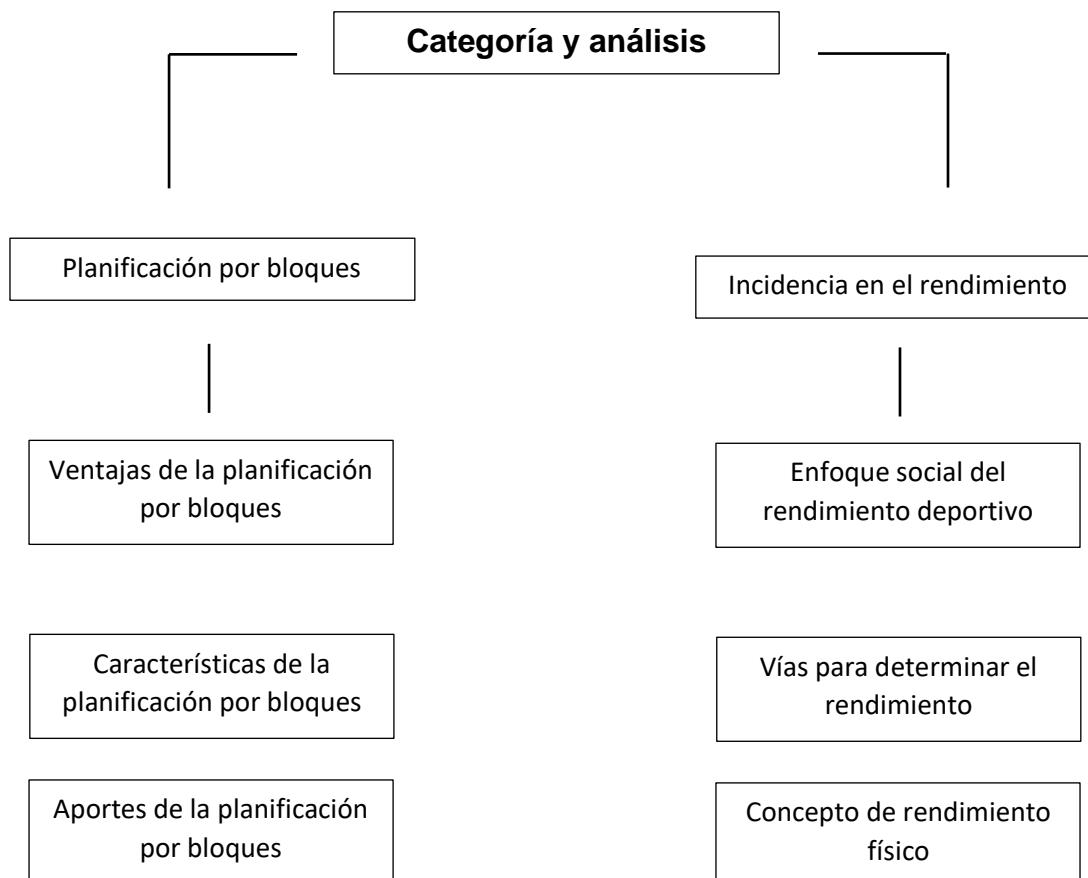


figura 3 Categoría y análisis.

2.1.3. Postura teórica.

Para Grosser y Neumaier (1990) la investigación y la formación metódica del **rendimiento deportivo** “constituyen el tema central de la teoría del entrenamiento. Esta se apoya en conocimientos de varias disciplinas científicas (por ejemplo la física, la anatomía funcional, la fisiología, la cinesiología, la cibernética entre otras) y las desarrolla para describir la estructura completa del rendimiento deportivo”.

Según José Pardo (2010), en el artículo titulado “Las claves del rendimiento deportivo” analiza que el rendimiento deportivo “es la capacidad que tiene un deportista de poner en marcha todos sus recursos bajo unas condiciones determinadas. Es por esta razón que resulta fundamental que abordemos la preparación en cualquier deporte desde una perspectiva global, de conjunto. Cuantos más aspectos trabajemos, más probabilidades tendremos de conseguir los resultados deportivos deseados”. Mientras que Lic. Leonardo Alberto cita lo expresado al respecto por el Instituto Europeo Campus Stellae, Apuntes de cátedra, (2012) se puede definir el *rendimiento deportivo*

“como una acción motriz, cuyas reglas fija la institución deportiva, que permite a los sujetos expresar sus potencialidades físicas y mentales”.

Este propio autor citando a Martin lo define como "el resultado de una actividad deportiva que, especialmente dentro del deporte de competición, cristaliza en una magnitud otorgada a dicha actividad motriz según reglas previamente establecidas"

Weinek (1988) citado por Aguayo, Edmundo Mena y Lavarello (2004) definen en el artículo titulado *Un modelo predictivo para el logro del rendimiento deportivo superior* que:

“el rendimiento deportivo como el grado de aumento posible de un rendimiento de orden motriz en una actividad deportiva determinada”.

Para Garfield (1987) un desarrollo armónico de estos factores permite alcanzar un rendimiento individual máximo, entendido éste como

"el resultado de la planificación de un programa de entrenamiento estructurado".

Siguiendo ese orden de ideas se analiza el artículo titulado *Razonamientos sobre el rendimiento deportivo. Sus principales indicadores en corredores de 400 metros planos* de Montoro y de la Paz (2015) donde valoran como Schnabel, Harre y Borde (1998) en el libro *Scienza dell allenamento* señalan que el rendimiento deportivo:

“es la unidad entre la ejecución y el resultado de una acción o de una sucesión de complejas acciones deportivas, que son medidas y valoradas basadas en unas normas precisas, que son socialmente estables”.

De este análisis Montoro y de la Paz (2015) concluyen que el rendimiento deportivo no es más que:

“El aumento o decremento temporal de la capacidad física, psíquica, funcional, técnica y táctica reflejada por el deportista durante su período de entrenamiento. El rendimiento deportivo puede analizarse y controlarse en todas las magnitudes de la escala de tiempo (días, mes, años, etc.)”

En tanto Weineck (2005) valora que

“la capacidad de rendimiento deportivo expresa el grado de asentamiento de un determinado rendimiento deportivo-motor y está marcada, dada su compleja estructura de condicionantes, por un amplio abanico de factores específicos”.

Para este autor La capacidad de rendimiento deportivo, debido a su composición multifactorial, sólo se puede entrenar desde una perspectiva de fenómeno complejo. Sólo el desarrollo armónico de todos los factores que determinan el rendimiento permite conseguir el rendimiento máximo individual.

El análisis de la literatura consultada y las reflexiones personales de los autores de este artículo permite afirmar que el rendimiento deportivo se expresa: como el nivel de eficiencia que se manifiesta dentro de un proceso de entrenamiento o competencia deportiva, expresado en el cumplimiento de los objetivos que se desean alcanzar en un periodo de tiempo determinado, lo que será controlado sistemáticamente, para comprobar la capacidad de rendimiento deportivo alcanzada en cada control.

De no cumplirse con los pronósticos en cuanto al nivel de eficiencia esperado, se deben revisar si las metas eran realmente cumplibles, o si la programación del proceso, respondía realmente a las metas u objetivos perfilados

Se considera el criterio que el concepto de rendimiento deportivo guarda una relación directa con el nivel de eficiencia del proceso de preparación efectuado, vista la eficiencia dentro del contexto deportivo como:

“la capacidad de lograr los resultados deseados, expresados en las metas pretendidas, esperadas y anheladas en el tiempo programado, con el mínimo coste”.

Para ilustrar lo antes expuesto, se cita un análisis al respecto que aparece en el artículo *Indicadores del rendimiento deportivo: aspecto psicológicos, fisiológicos, bioquímicos y antropométricos* de los autores Urdampilleta, Martínez y Cejuela (2012) donde se razona que “es importante diferenciar los conceptos de eficacia y eficiencia; así, mientras la eficacia viene referida a la calidad o nivel de resultado alcanzado en función de los objetivos marcados, con independencia del coste, la eficiencia se define como la relación entre el nivel de resultado obtenido y el coste que ha supuesto la actividad.

El coste que representa una actividad motriz puede expresar una doble vertiente: coste energético, relacionado con la actividad física desarrollada, y coste cognitivo-mental, relacionado con el esfuerzo mental; el coste de una actividad motriz puede ser valorado a

partir de parámetros y criterios de orden fisiológico o mediante test de percepción subjetiva del esfuerzo”.

¿Qué componentes integran los modelos para el rendimiento deportivo?

En la selección de los modelos que garanticen la planificación del rendimiento deportivo óptimo, se pueden utilizar modelos preestablecidos que aparecen en la literatura especializada, o el diseño de modelos propios, creados por cada entrenador.

Si dicho modelo es elaborado por el propio entrenador, este puede diseñarse atendiendo a su filosofía y estrategia de trabajo; pero debe contemplar los diferentes componentes que integran la preparación del deportista, como el concepto que integra los elementos básicos que garantizan el **rendimiento deportivo**, dentro de la Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo, como ciencia independiente.

Para Matveiev (1983) la preparación del deportista “es un proceso multifacético de utilización racional del total de factores (medios, métodos, condiciones) que permiten influir de manera dirigida sobre el crecimiento del deportista y asegurar el grado necesario, de su disposición por alcanzar elevadas marcas deportivas”.

Dentro de los elementos que encierra la preparación del deportista aparecen:

- **El entrenamiento propiamente dicho:** Este aspecto abarca la enseñanza y el perfeccionamiento deportivo, a través de la elevación de las posibilidades funcionales y psíquicas del deportista, lo que permite su desarrollo físico, técnico, táctico, teórico y psicológico así como el carácter educativo de este.
- **Organización de la preparación:** Dentro de lo que se debe destacar la organización del proceso pedagógico de los medios materiales y de la asistencia médica.
- **Utilización de los medios fundamentales de la preparación que complementan el entrenamiento y las competencias como son:** Factores higiénicos, alimentación, régimen del día, descanso, sol, aire, agua y los factores de carácter material que van desde los

implementos deportivos, instalaciones, hasta la más avanzada tecnología como son simuladores, maquinas isocinéticas, etc.

- **Las competencias como forma de preparación.**
- **Sistema de control de la preparación:** control pedagógico, médico y el autocontrol.

Los componentes de los modelos permiten sobre la base de los componentes modificables, se pueda dosificar la cuota o parte del proceso de la preparación (expresada en el % de tiempo, repeticiones, tonelajes, distancia a recorrer, etc.) que debe asignarse a cada componente, dentro de un ciclo de preparación, dependiendo de las modalidad deportiva, sexo, edad, la experiencia deportiva y el modelo de entrenamiento seleccionado (periodización, bloques, ATR, etc.).

Se debe valorar que más importante que el porcentaje de trabajo asignado a cada componente de la preparación, se ubica la necesidad de determinar la correlación entre todos los componentes de la preparación del deportista y cómo dichos componentes interactúan entre sí en los diferentes momentos de la preparación, atendiendo a la especificidad y el potencial de entrenamiento de cada ejercicio, aspecto que hoy en día está en ciernes, y espera que avezados especialistas e investigadores profundicen en él.

Verjoshanski (1990) al respecto valora “que la capacidad de rendimiento deportivo de un atleta no está ligada al desarrollo de las capacidades condicionales, sino a una especialización funcional del organismo en la dirección necesaria al desarrollo de un alto nivel de fuerza, velocidad y resistencia. Esta postura ofrece fundados motivos para cambiar la actitud hacia la metodología tradicional de preparación condicional especial de los atletas”.

Un modelo que represente los componentes de la capacidad de rendimiento deportivo debe reflejar y tener en cuenta el tipo de modalidad deportiva practicada, por ejemplo si son deportes que requieren un esfuerzo único de la fuerza explosiva, según la

clasificación de modalidades deportivas de Verjoshanski (1990) dicho rendimiento deportivo dependerá de cómo se organiza el desarrollo de la capacidad motora fuerza, de forma tal que se garantice que la fase competitiva la fuerza explosiva especial alcance un máximo desarrollo. En el caso de los deportes de esfuerzos variables, como son los juegos deportivos y deportes de combate, la maestría técnica-táctica alcanzará un papel relevante en este modelo de rendimiento deportivo, sin restarle importancia a los otros componentes del modelo.

Otros modelos o enfoques vinculados con el rendimiento deportivo, son el denominado bioenergético, conjuntamente que el enfoque psicológico y el biomecánico que resultan los más conocidos.

Sin querer biologizar el proceso de preparación deportiva, hoy en día los entrenadores e investigadores de vanguardia reservan un lugar destacado al enfoque bioenergético, que le da un prioridad a los conocimientos sobre la cantidad de energía necesaria para la realización de un ejercicio o una prueba deportiva y la relación del potencial de entrenamiento que posee un ejercicio y el efecto que este provoca en el organismo de cada deportista.

En el desarrollo del trabajo se adopta como postura teórica principios y leyes pedagógicas para la práctica deportiva de rendimiento fundamentadas por Lev Pablovich Matvéev y Verjoshansky.

Las teorías de Matvéev, servirán de base al diagnóstico previsto con respecto a las particularidades del modelo de la Periodización Anual y su incidencia en el rendimiento de jóvenes atletas en la actualidad, además servirá como base de la comparación metodológica prevista.

Por su parte los requerimientos teóricos fundamentos por Verjoshansky posibilitarán sustentar la propuesta prevista en relación a la planificación por bloques, así

como para precisar ventajas y desventajas de la planificación del proceso de entrenamiento moderna.

2.2. Hipótesis

2.2.1. Hipótesis general

La planificación por bloques, incide positivamente en el rendimiento deportivo de jóvenes fondistas.

2.2.2. Subhipótesis o derivadas.

La planificación del proceso de entrenamiento de los fondistas objeto de estudios se sustenta en modelos que no logran satisfacer las demandas de los sistemas competitivos actuales.

Los resultados alcanzados por los fondistas estudiados no se corresponden con los alcanzados a nivel internacional, en la especialidad y categoría escogida.

Los contenidos que se deben programar para cada uno los bloques que sustentan la planificación del proceso de entrenamiento, deben partir del efecto residual de la carga de entrenamiento.

2.2.3. Variables

Variable independiente

La planificación por bloques

Variable dependiente

Incidencia positivamente en el rendimiento deportivo.

CAPÍTULO III.- RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN.

3.1. Resultados obtenidos de la investigación

3.1.1. Pruebas estadísticas aplicadas.

Población.

Tabla 1 Población

Caracterización de la población							
Población n	%	Caracterización de la muestra					
		Nivel			Años de experiencia		
5	100	Lic.	MsC.	PhD	1 - 5	6 – 10	11 - 20
		5			1		4
20	100					8	12

Fuente: Federación Deportiva “Los Ríos”

Muestreo intencional, por existir un solo entrenador de 5 y 10 kilómetros.

3.5.2. Muestra

Tabla 2 Muestra

Caracterización de la muestra escogida (Atletas)								
Población n	Muestra	%	Caracterización de la muestra					
			Especialidad	Experiencia			Participación en competencias nacionales	
5	3	60		5 – 10 Km	1	2	3	SI
							x	3
20	15						x	15

Fuente: Federación Deportiva “Los Ríos”.

En el desarrollo de la actividad investigativa desarrollada se alcanzaron los resultados que se exponen a continuación.

Diagnóstico de los sistemas que básicamente sustenta la planificación del proceso de entrenamiento de los fondistas objeto de estudios.

Como aparece en la tabla que se exhibe a continuación los entrenadores estudiados utilizan el modelo de la Periodización Anual, creado por Matvéev.

Modelos utilizados

Tabla 3 Modelos utilizados

Resultados de la observación a documentos normativos realizados		
Modelo de la Periodización anual	Altas cargas de Tachiene	Bloques de Verjoshansky
5		
%		
100		

Fuente: Revisión documental realizada por el autor.

Principales resultados deportivos obtenidos por los atletas, atendiendo a los alcanzados a nivel nacional e internacional en la especialidad y categoría escogida.

En la tabla 4, puede apreciarse los resultados alcanzados en diferentes niveles y categoría en el mundo, en el Ecuador y en la provincia de Los Ríos.

Resultados alcanzados en el 5000 metros planos.

Tabla 4 Resultados alcanzados en el 5000 metros planos

Mejores resultados en diferentes categorías					
Mayores		Juveniles		Promedio de atletas	
Mundial	Ecuador	Mundial	Ecuador	estudiados	
12,37,35	15, 45,38	13,59,72	16,20,07	17,35,45	
Diferencias		Diferencia		Nacional	Diferencia
3,08,03		2,61		16, 20,07	1,15

Fuente: Revista Atlética Chilena.

Resultados de la revisión de fichas estadísticas de la institución a los entrenadores

Resultados de la ficha estadística de la institución a los entrenadores

Tabla 5 Resultados de la ficha estadística

Indicadores evaluativos	Criterios evaluativos			
	5	4	3	2
Resultados logrados mediante el Modelo de Matvéev.				5
Criterios sobre la organización metodológica del modelo.			4	1
Criterio sobre la orientación del proceso de entrenamiento.				5
Evaluación de los microciclos derivados del modelo.		3	2	
Evaluación de los mesociclos derivados del modelo.			3	2
Vías utilizadas para evaluar el rendimiento en los entrenamientos			1	4
Condiciones metodológicas para el desarrollo del plan.		2	2	1
Preparación para elaborar el plan escrito.	4	1		
Condiciones materiales para desarrollar el plan de entrenamiento.			1	4
Condiciones para efectuar las competencias preparatorias.				5

Cursos o talleres recibidos para tratar nuevas tendencias			1	5
Preparación para utilizar el modelo de cargas concentradas.				5
Totales	4	6	14	37
%	6,55	9,83	22,95	60,65

Fuente: Ficha estadística institucional.

3.1.2. Análisis e interpretación de datos

Entrevista realizada a los entrenadores

En la entrevista desarrollada a los entrenadores, al preguntárseles si se realizan planificaciones para los entrenamientos, estos respondieron que sí, que para todos los entrenamientos se realizan planificaciones específicas.

Al preguntárseles si las planificaciones realizadas son revisadas por algún departamento o persona de nivel superior, estos manifestaron que dichas planificaciones si son revisadas y supervisadas por un representante del departamento correspondiente.

Cuando se les pregunto si las planificaciones obedecen a lo estipulado a nivel nacional, estos respondieron que sí, que estas responden a políticas nacionales de planificación deportiva nacional.

Al preguntárseles si las planificaciones obedecen a las planificaciones provinciales, estos respondieron que sus planificaciones están enmarcadas dentro de los lineamientos provinciales.

Cuando se les pregunto si se realizan planificaciones por bloques y por disciplinas deportivas, estos respondieron que efectivamente si se realizan sus planificaciones por bloques y por disciplinas deportivas de forma individual.

Al preguntárseles si los deportistas adquieren competitividad deportiva con los entrenamientos, estos respondieron que sí, y que como en todo grupo de deportistas unos rinden más que otros pero que en general si desarrollan competitividad.

Cuando se les pregunto si los atletas salen a competencias provinciales, estos respondieron que sí, que de acuerdo a las posibilidades a todos los deportistas que adquieren los niveles competitivos se les da la oportunidad para salir a competencias.

Al preguntárseles si los atletas salen a competencias nacionales, estos manifiestan que sí, que todos los deportistas que adquieren los niveles requeridos para las competencias nacionales se les da la oportunidad de salir y competir.

Cuando se les pregunto si los atletas salen a competencias internacionales, estos respondieron que si, en la medida de las posibilidades ero si salen y compiten.

Al preguntárseles si los atletas han alcanzado los primeros lugares de competencias, estos respondieron que en ocasiones si y en otras ocupan lugares representativos.

Encuestas dirigidas a los deportistas

1.- ¿Conoce usted si su entrenador planifica los entrenamientos?

Tabla 6 Entrenador planifica los entrenamientos

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	4	27
Casi siempre	11	73
Nunca	0	0
Total	15	100

Elaboración propia

Fuente: Encuesta a deportistas



Gráfico 1 Entrenador planifica los entrenamientos

Elaboración propia

Fuente: Encuesta a deportistas

Análisis

De la investigación realizada, el 27% manifiesta que el entrenador si realiza la planificación de sus entrenamientos, mientras que un 73 dice que casi siempre.

Interpretación

Los entrenadores si planifican sus entrenamientos.

2.- ¿Conoce usted si las planificaciones que realiza son revisadas por algún departamento o persona de nivel superior?

Tabla 7 Planificaciones revisadas por departamento o persona

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	4	27
Casi siempre	11	73
Nunca	0	0
Total	15	100

Elaboración propia

Fuente: Encuesta a deportistas



Gráfico 2 Planificaciones revisadas por departamento o persona

Elaboración propia

Fuente: Encuesta a deportistas

Análisis

De la investigación realizada, el 27% manifiesta que las planificaciones realizadas son revisadas por el departamento o persona correspondiente, mientras que un 73% dice que casi siempre.

Interpretación

Las planificaciones realizadas son revisadas por el departamento o persona correspondiente.

3.- ¿Las planificaciones se apegan a lo estipulado a nivel nacional?

Tabla 8 Planificaciones apegadas a lo estipulado a nivel nacional

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	4	27
Casi siempre	11	73
Nunca	0	0
Total	15	100

Elaboración propia

Fuente: Encuesta a deportistas



Gráfico 3 Planificaciones apegadas a lo estipulado a nivel nacional

Elaboración propia

Fuente: Encuesta a deportistas

Análisis

De la investigación realizada, el 27% manifiesta que las planificaciones son apegadas a lo estipulado a nivel nacional, mientras que un 73% dice que casi siempre.

Interpretación

Las planificaciones son apegadas a lo estipulado a nivel nacional.

4.- ¿Las planificaciones se apegan a lo establecido a nivel provincial?

Tabla 9 Planificaciones apegadas a lo establecido a nivel provincial

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	4	27
Casi siempre	11	73
Nunca	0	0
Total	15	100

Elaboración propia

Fuente: Encuesta a deportistas



Gráfico 4 Planificaciones apegadas a lo establecido a nivel provincial

Elaboración propia

Fuente: Encuesta a deportistas

Análisis

De la investigación realizada, el 27% manifiesta que las planificaciones son apegadas a lo establecido a nivel provincial, mientras que un 73% dice que casi siempre.

Interpretación

Las planificaciones son apegadas a lo establecido a nivel provincial.

5.- ¿Conoce usted si las planificaciones son diferentes en cada disciplina?

Tabla 10 Planificaciones diferentes en cada disciplina

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	4	27
Casi siempre	11	73
Nunca	0	0
Total	15	100

Elaboración propia

Fuente: Encuesta a deportistas

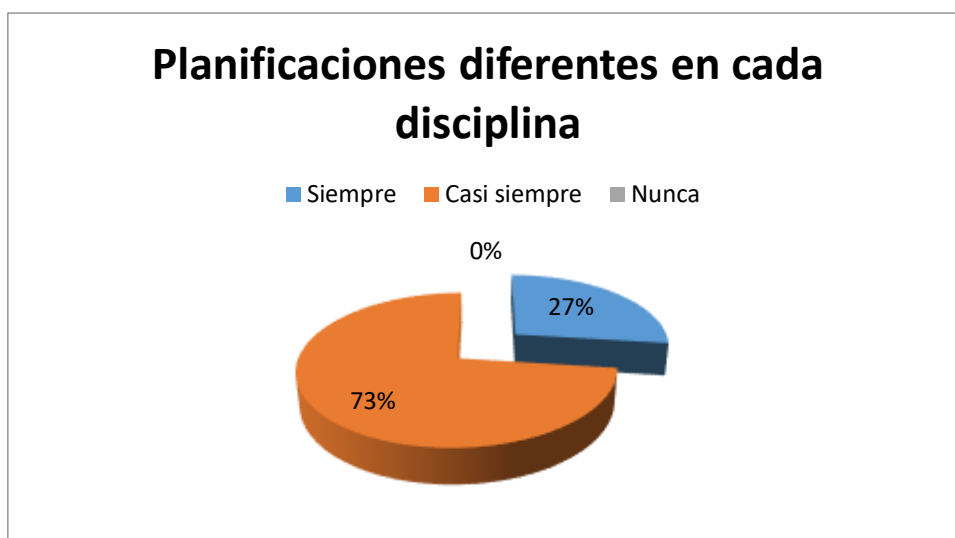


Gráfico 5 Planificaciones diferentes en cada disciplina

Elaboración propia

Fuente: Encuesta a deportistas

Análisis

De la investigación realizada, el 27% manifiesta que las planificaciones son diferentes en cada disciplina, mientras que un 73% dice que casi siempre.

Interpretación

Las planificaciones son diferentes en cada disciplina.

6.- ¿Adquieren estados competitivos con los entrenamientos?

Tabla 11 Deportistas con estados competitivos con los entrenamientos

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	4	27
Casi siempre	11	73
Nunca	0	0
Total	15	100

Elaboración propia

Fuente: Encuesta a deportistas



Gráfico 6 Deportistas con estados competitivos con los entrenamientos

Elaboración propia

Fuente: Encuesta a deportistas.

Análisis

De la investigación realizada, el 27% manifiesta que los deportistas si adquieren estados competitivos con los entrenamientos, mientras que un 73% dice que casi siempre.

Interpretación

Los deportistas adquieren estados competitivos con los entrenamientos.

7.- ¿Salen a competencias provinciales?

Tabla 12 Participan en competencias provinciales

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	4	27
Casi siempre	11	73
Nunca	0	0
Total	15	100

Elaboración propia

Fuente: Encuesta a deportistas



Gráfico 7 Participan en competencias provinciales

Elaboración propia

Fuente: Encuesta a deportistas

Análisis

De la investigación realizada, el 27% manifiesta que los deportistas si participan en competencias provinciales, mientras que un 73% dice que casi siempre.

Interpretación

Los deportistas si participan en competencias provinciales.

8.- ¿Salen a competencias nacionales?

Tabla 13 Participan en competencias nacionales

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	4	27
Casi siempre	11	73
Nunca	0	0
Total	15	100

Elaboración propia

Fuente: Encuesta a deportistas



Gráfico 8 Participan en competencias nacionales

Elaboración propia

Fuente: Encuesta a deportistas

Análisis

De la investigación realizada, el 27% manifiesta que los deportistas si participan en competencias nacionales, mientras que un 73% dice que casi siempre.

Interpretación

Los deportistas si participan en competencias nacionales.

9.- ¿Salen a competencias internacionales?

Tabla 14 Participan en competencias internacionales

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	4	27
Casi siempre	11	73
Nunca	0	0
Total	15	100

Elaboración propia

Fuente: Encuesta a deportistas



Gráfico 9 Participan en competencias internacionales

Elaboración propia

Fuente: Encuesta a deportistas

Análisis

De la investigación realizada, el 27% manifiesta que los deportistas si participan en competencias internacionales, mientras que un 73% dice que casi siempre.

Interpretación

Los deportistas si Participan en competencias internacionales.

10.- ¿Han alcanzado los primeros lugares de competencias?

Tabla 15 Alcanzado los primeros lugares de competencias

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	4	27
Casi siempre	11	73
Nunca	0	0
Total	15	100

Elaboración propia

Fuente: Encuesta a deportistas



Gráfico 10 Alcanzado los primeros lugares de competencias

Elaboración propia

Fuente: Encuesta a deportistas

Análisis

De la investigación realizada, el 27% manifiesta que los deportistas si han alcanzado los primeros lugares de competencias, mientras que un 73% dice que casi siempre.

Interpretación

Los deportistas si han alcanzado los primeros lugares de competencias.

3.3. CONCLUSIONES

Conclusiones específicas

Dentro de la planificación del proceso de entrenamiento de los fondistas objeto de estudios se sustenta en modelos que no logran satisfacer las demandas de los sistemas competitivos actuales.

En los resultados alcanzados por los fondistas estudiados no se corresponden con los alcanzados a nivel internacional, en la especialidad y categoría escogida.

Para los contenidos que se deben programar para cada uno los bloques que sustentan la planificación del proceso de entrenamiento, deben partir del efecto residual de la carga de entrenamiento.

Conclusiones generales

La planificación por bloques se aplica de forma limitada lo que desarrolla parcialmente el rendimiento deportivo de no todos los jóvenes fondistas.

3.4. RECOMENDACIONES

Recomendaciones específicas

La planificación del proceso de entrenamiento de los fondistas objeto de estudios se debe sustentar en modelos que logren satisfacer las demandas de los sistemas competitivos actuales.

Los resultados alcanzados por los fondistas estudiados deben responder y corresponder con los alcanzados a nivel internacional, en la especialidad y categoría escogida.

Los contenidos se deben programar para cada uno los bloques que sustentan la planificación del proceso de entrenamiento, deben partir del efecto residual de la carga de entrenamiento.

Recomendaciones generales

La planificación por bloques se debe aplicar de forma adecuada para que desarrolle de manera general el rendimiento deportivo de los jóvenes fondistas

CAPITULO IV.- PROPUESTA TEÓRICA

4.1. Propuesta Teórica Alternativa

4.1.1. Alternativas obtenidas

Al concluir la investigación, una vez analizado y discutido los datos recopilados y entre los resultados obtenidos se evidencio que no todos los deportistas presentan un buen rendimiento deportivo y que a pesar de que utilizan un modelo de entrenamiento, este no satisface las necesidades y expectativas requeridas, son pocos los estudiantes que alcanzan los máximos niveles de competitividad y que se ven reflejados en las competencias, locales, nacionales e internacionales a las cuales tienen acceso los deportistas.

De esta forma se genera como alternativa para la solución la siguiente propuesta teórica como es la planificación por bloques se debe aplicar de forma adecuada para que desarrolle de manera general el rendimiento deportivo de los jóvenes fondistas.

4.1.2. Alcance de la Alternativa

Con la ejecución de la presente propuesta teórica alternativa se considera que tendrá un alcance deportivo y social, deportivo por cuanto se gestionará una herramienta encaminada a mejorar los entrenamientos y con ellos el rendimiento deportivo de los jóvenes fondistas y social porque se estará incluyendo a un sector importante de la sociedad como es los adolescentes y jóvenes deportistas de los diferentes sectores de la ciudad y provincia.

Por otro lado, es importante que todos los miembros de la comunidad deportiva se concienticen, especialmente los dirigentes y administrativos para que dediquen espacios adecuados y recursos u oportunidades para que los entrenadores juntos con los jóvenes deportistas tengan calidad para la aplicación de actividades dirigidas a la formación deportiva, cristalicen sus objetivos y se puedan desarrollar actividades que los motiven y

los mantengan activos en el proceso de formación y entrenamiento de acuerdo a sus requerimientos y necesidades del entorno.

4.1.3. Aspectos Básicos de la propuesta

4.1.3.1. Antecedentes

Con la obtención de los resultados una vez realizado la recopilación de los datos, el análisis, interpretación y discusión se ha podido evidenciar que no todos los deportistas poseen una buena formación y competitividad, lo que limita la su rendimiento deportivo y como es obvio los frutos de su esfuerzo se vean limitados, limitando de esta forma el proceso de formación deportiva y con ello su formación integral.

Ante los hechos evidenciados con la información proporcionada, recopilada y observada, debidamente procesada y con los resultados del trabajo de campo dentro de la investigación se hace justo y necesario realizar la presente propuesta alternativa que pretende desarrollar una Guía didáctica de planificación por bloques de forma adecuada para que desarrolle de manera general el rendimiento deportivo de los jóvenes fondistas.

4.1.3.2. Justificación

Al tratar el tema de la planificación por bloques donde se debe aplicar de forma adecuada para que desarrolle de manera general el rendimiento deportivo de los jóvenes fondistas, es importante conocer y generar alternativas que coadyuven a reducir dicha problemática y mejorar las condiciones para los entrenamientos y el rendimiento deportivo de dichos deportistas.

Cuando se trata de involucrar aspectos de planificación deportiva en el proceso de entrenamiento y formación de los jóvenes fondistas, es importante contar con planificaciones eficientes, recursos y contenidos acordes a las necesidades del entorno en el que se desenvuelven dichos deportistas, de esta forma se evidencia la factibilidad de

realización de la propuesta considerando el deseo de los involucrados de mejorar el rendimiento deportivo de los jóvenes y la calidad deportiva a nivel local y provincial.

Para la realización de la presente propuesta alternativa se evidencia un aporte teórico dirigido para quienes se enruben en otras propuestas de similar contenido y práctico dirigido a los entrenadores y deportistas que están día a día desarrollando actividades deportivas con jóvenes que desean mejorar sus entrenamientos y competitividad.

Con estos acontecimientos es necesario dotar a deportistas y entrenadores de facilidades que permitan desarrollar de mejor manera sus actividades diarias, de igual forma a las autoridades, dirigentes y directivos busquen alternativas para garantizar un entorno propicio para que el acto deportivo se desarrolle apegado a las exigencias de esta propuesta, los beneficiarios que en este caso serían los deportistas y entrenadores, haciendo totalmente factible de ser realizado.

4.2.Objetivos

4.2.1. Objetivo general

Diseñar una guía didáctica de planificación por bloques de entrenamiento de atletismo en los deportistas fondistas.

4.2.2. Objetivos específicos

Identificar los problemas de periodización en los bloques de entrenamiento de los deportistas de atletismos.

Seleccionar los principios generales de la periodización por bloque requeridos de acuerdo a los problemas evidenciados.

Elaborar una guía didáctica de planificación por bloques de entrenamiento de atletismo en los deportistas fondistas.

4.3. Estructura general de la propuesta

4.3.1. Título

Guía didáctica de planificación por bloques de entrenamiento de atletismo en los deportistas fondistas.

4.3.2. Componentes

Caratula

Introducción

Generalidades

Desarrollo

FEDERACION DEPORTIVA DE LOS RIOS

ATLETISMO 2019

TITULO

Guia didáctica de planificación por bloques de entrenamiento de atletismo en los deportistas fondistas.

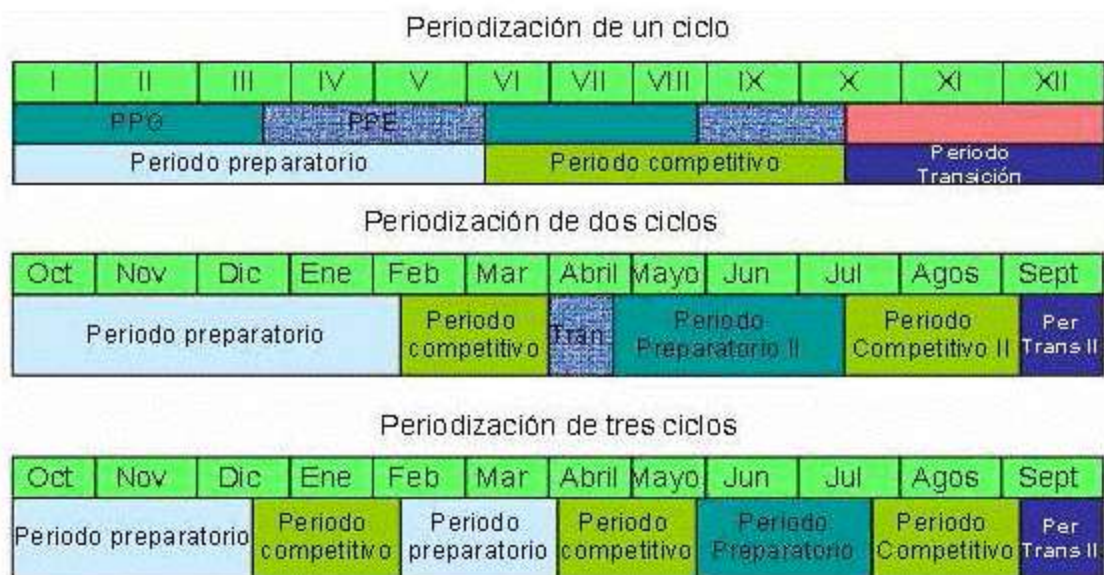


figura 4 periodizaciones

INTRODUCCION

La periodización por bloques es un modelo de periodización contemporánea que tiene su origen en el concepto de bloque de entrenamiento, aplicado por varios entrenadores en los años 80 especializados en lanzamientos o kayak. El bloque de entrenamiento sería un ciclo de pocas semanas de entrenamiento concentrado y muy especializado que serían suficientes para provocar cambios morfológicos, orgánicos y bioquímicos en el cuerpo. Este concepto fue desarrollado, implementado, probado en la práctica y publicado como modelo de periodización por (Issurin & Kaverin, 2015)

Estos autores propusieron tres bloques/mesociclos de preparación fundamentales en su modelo:

Mesociclo de Acumulación: desarrollo de contenidos de entrenamiento básicos.

Mesociclo de Transformación: desarrollo de contenidos de entrenamiento específicos.

Mesociclo de Realización: trabajo competitivo, modelado y recuperación para la competición.

Según (Issurin V. , 2014), este modelo permitiría realizar ciclos de entrenamiento de 10 semanas de duración (4 semanas de Acumulación + 4 semanas de Transformación + 2 semanas de Realización) y reducir el volumen de entrenamiento total anual en un 10-15% según su propia experiencia con deportistas olímpicos.

GENERALIDADES

En 1988 el doctor Yury Verkhoshansky, científico ruso, entrenador del equipo olímpico de atletismo, cuyos trabajos sobre el método pliométrico han suscitado gran interés, propuso este modelo de planificación. Cabe destacar, que Verkhoshansky no utiliza el término planificación del entrenamiento, sino que parte de

una concepción del entrenamiento basada en un sistema estructurado en tres fases o conceptos, así:

- **Programación:** entendida como una primera determinación de la estrategia, del contenido y de la forma de construcción del proceso de entrenamiento.

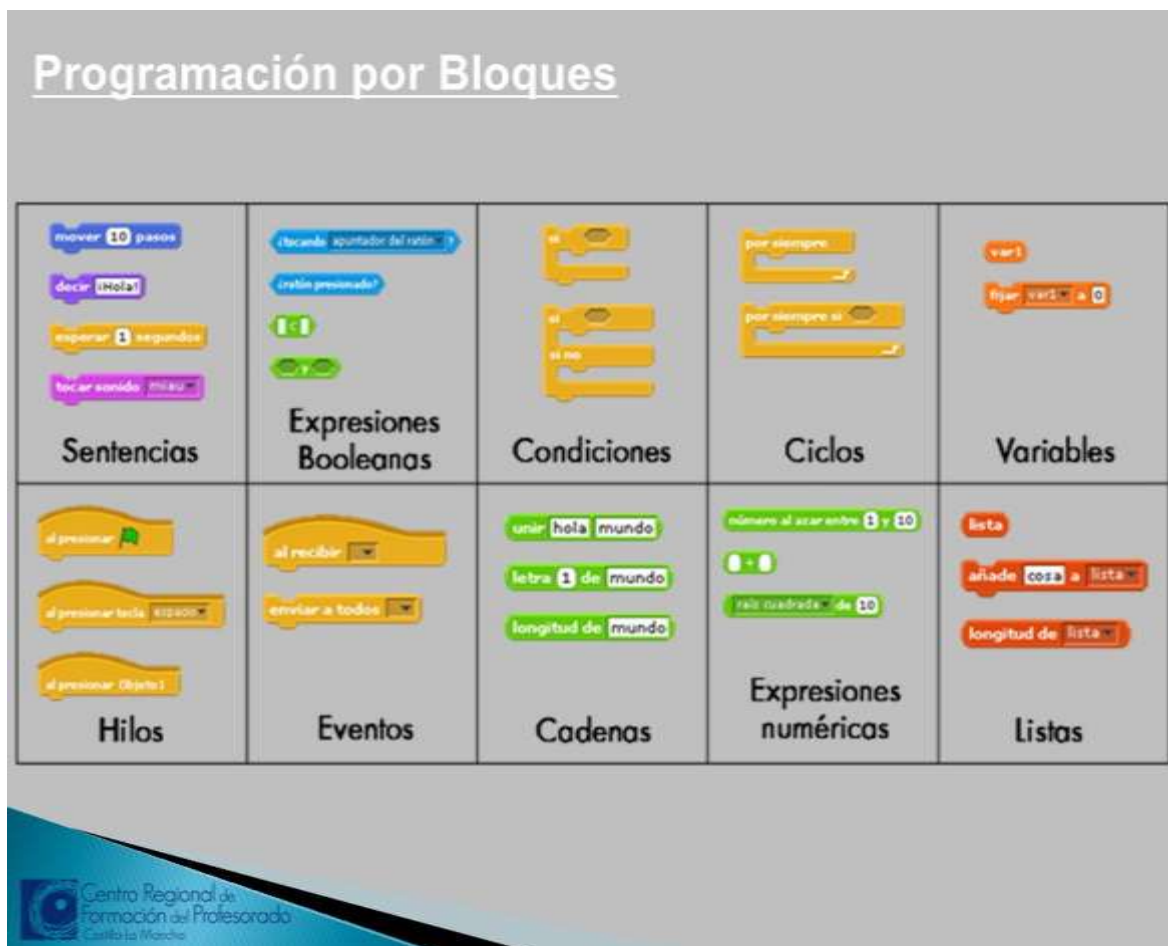


figura 5 Programación por bloques

- **Organización:** realización práctica del programa, partiendo de las condiciones concretas y las posibilidades reales del deportista.



figura 6 Organización

- **Control:** seguimiento del proceso de entrenamiento basado en criterios establecidos previamente (Bartolomei, Hoffman, & Merni, 2014).



figura 7 control

Las leyes específicas que caracterizan y determinan el proceso de formación de la capacidad de rendimiento deportivo, según su opinión, derivan de la adaptación a largo plazo, del organismo del deportista, sometido a un trabajo muscular intenso, en función de la organización de las cargas de entrenamiento de diferente orientación fisiológica, de su volumen y su duración.

En oposición a quienes plantean una propuesta analítico sintética, desarrollando el proceso del entrenamiento en base a microciclos de diferente orientación y organizados dentro de una cadena de tipo secuencial, propone un método programático finalizado partiendo de la utilización de tareas concretas de trabajo muscular intenso, colocadas en una determinada etapa prolongada de la preparación (de 3 a 5 meses), seguida de un programa de entrenamiento y competiciones que garanticen su realización (Kemmler, Bebenek, & Stenge, 2013).

El diseño y posterior desarrollo de las fases de programación y organización del proceso de entrenamiento, parten de la necesidad de un conocimiento profundo de las bases de su estructura y contenido, de las leyes que las determinan y de las modificaciones que genera el hecho de alcanzar altos logros deportivos. Se destacan y prioriza aspectos como:

- Conocimiento de la realidad del deporte moderno, en aspectos como:
- Incremento continuo del nivel de rendimiento y mejoramiento de los resultados.
- Elevado número de competencias y calendarios competitivos densos.
- Aumento de los intereses económicos, sociales y políticos que rodean el alto rendimiento deportivo.
- Utilización de cargas de entrenamiento impensables años atrás.
- Desarrollo y utilización de ciencia y tecnología de punta aplicadas al rendimiento deportivo.

- Concepto metodológico de la preparación. En el ciclo de entrenamiento se intensifican las cargas específicas, dado que los deportistas de élite tienen un nivel de preparación específica extremadamente alto (Oliver, ABT, Beals, & Wood, 2015).

El empleo de cargas inespecíficas complejas puede suponer cambios negativos en las funciones fisiológicas. Para intensificar el proceso de entrenamiento e incrementar la capacidad competitiva de los atletas, propone reproducir el modelo de competición en condiciones de entrenamiento, sin confundir esto con lo que son las competiciones de entrenamiento, las competiciones de control o las competiciones parciales.

- **Línea estratégica general del entrenamiento:** implica, por un lado, implementación de cargas unilaterales, en sucesión cronológica de cada factor determinante del rendimiento, concentradas en una sola dirección con el objetivo de asegurar una perfecta adaptación orgánica, y, por otro lado, tal concentración de cargas de entrenamiento depende de la disciplina deportiva, teniendo aplicación especial en el desarrollo de la fuerza.



figura 8 Línea estratégica del entrenamiento

- **Organización del entrenamiento:** Para explotar las reservas de adaptación del deportista, se hace necesaria la implementación de cargas concentradas durante el tiempo suficientemente largo hasta 20 semanas, 4.5 meses, tiempo durante el cual, se ponen de manifiesto los siguientes principios:

- Cada etapa recibe el nombre de bloque en vez de períodos.
- El bloque se divide en dos fases diferentes; la primera concentra un gran volumen de preparación específica, la segunda es de bajo volumen pero con cargas específicas más intensas.
- Ambas fases se caracterizan por el volumen de las cargas concentradas de entrenamiento.
- La propuesta tradicional de la dinámica del volumen y la intensidad varía durante este bloque concentrado; el volumen, a diferencia del método tradicional, crece y decrece más rápidamente, generando un incremento intensivo de la carga de entrenamiento.
- No se presentan cambios conflictivos entre las cargas de entrenamiento y las de competencia, combinándose de una forma con la que se busca primero una adaptación funcional y posteriormente intensificar los procesos fisiológicos, mediante cargas no muy intensas (Verkhoshansky, 2015).



figura 9.- Organización del entrenamiento

Cronológicamente la preparación especial condicional (Pec) siempre debe desarrollarse de forma previa a un profundo trabajo de técnica y velocidad del ejercicio de competición. En el primer bloque se desarrolla la preparación especial condicional, en el segundo, se intensifica la carga utilizando medios competitivos, con la recuperación acelerada de la capacidad específica de prestación. El último bloque representa la carga de competición como final del macrociclo.

Para Verkhoshansky, los resultados y su incremento, en la mayoría de los deportes, dependen prioritariamente de la rapidez de movimiento del deportista o de la facultad de este último de aumentarla, de ser necesario. La velocidad en el ejercicio de la competición, está representada como:

- Índice cualitativo incrementado de la maestría deportiva.
- Resultado de la totalidad del proceso de entrenamiento (Verkhoshansky, 2015).

Criterio principal de la eficacia de entrenamiento.



figura 10 Entrenamiento eficaz

- El otro criterio determinante para el deportista de alto nivel es la precisión de la técnica.

- Efecto retardado de entrenamiento a largo plazo (ERELP): Determina el comportamiento específico de la capacidad de rendimiento, luego de la aplicación de cargas elevadas de entrenamiento. Implica un descenso inicial de los niveles de rendimiento, situación que coincide con la aplicación de cargas concentradas unilaterales.



figura 11 Precisión de la técnica

Cuanto mayor es el descenso de los índices específicos condicionales (dentro de límites racionales), tanto mayor será el incremento posterior del rendimiento. En la fase de cargas concentradas, los medios implementados no deben poseer un carácter intensivo.

A lo largo del bloque de transformación, se presenta un aumento significativo del rendimiento, lo que se traduce como la expresión del efecto retardado de entrenamiento a largo plazo.

Originalmente, durante el bloque siguiente, correspondiente a la transformación, la mejora del rendimiento se provoca mediante un trabajo de moderado volumen, intensidad gradualmente creciente y orientación específica. La duración de este bloque está regida por la duración del bloque de carga concentrada. Por principio, la duración de estos dos bloques debe ser igual.

Durante el desarrollo del bloque concentrado de carga, la misma debe ser organizada en estructuras más simples, en función de los criterios de sucesión e interconexión. El primero hace referencia a un orden riguroso de las características básicas

de las cargas de trabajo, o sea el volumen y la intensidad. El segundo, se refiere a una continuidad lógica que debe presentarse en la aplicación de las cargas (orientación) (Verkhoshansky, 2015).

Las secuencias básicas que se proponen son las siguientes:

- Pruebas de potencia

Resistencia aeróbica, fuerza general y saltabilidad (submaximal sobre distancias largas).

Fuerza.

Potencia.

Potencia específica y técnica.



figura 12 Potencia

- Fondo

Resistencia aeróbica.

Resistencia en zonas de transición y fuerza general.

Carreras variadas y fuerza específica.

Resistencia anaeróbica láctica.

- Medio fondo

Resistencia aeróbica y fuerza general.

Resistencia en zona de transición y saltabilidad general.

Carrera anaeróbica, potencia específica y saltabilidad específica.

Resistencia anaeróbica láctica y resistencia anaeróbica aláctica.



figura 13 Medio fondo

La estabilización de los cambios adaptativos, según este autor, se logra mediante el uso de métodos extensivos de baja intensidad durante el bloque siguiente a uno de carga intenso, es decir, durante el lapso de tiempo en que se produce el efecto retardado de entrenamiento a largo plazo.

- El entrenamiento entendido como un sistema cerrado. Motivo por el cual se impone ejercer un control del proceso de entrenamiento, teniendo en cuenta:

- La calidad morfofuncional del deportista, como índice corriente de su potencial motriz representativo de los procesos de adaptación.
- La carga de entrenamiento, tal como se asume y se define, en función de su contenido, volumen y organización.
- El conjunto de interacciones externas al atleta, propias del desarrollo del proceso de competencias de acuerdo al deporte considerado (Kiely, 2012).



figura 14 Sistema de bloques

DESARROLLO

Planificación por bloques

El concepto se basa en la administración de cargas concentradas y selectivas en las cuales, se mantiene un objetivo unilateral de entrenamiento, priorizando entonces, una sola dirección funcional para el diseño del plan de trabajo; un bloque debe durar entre cuatro y ocho semanas, con un objetivo determinado.

Después de un cúmulo de trabajo alcanza a tocar levemente la disminución de la capacidad objetivo del bloque, para luego trascender al efecto de entrenamiento retardado a largo plazo. Éste último criterio será entonces, la base primordial del sistema de entrenamiento por bloques (Rønnestad, Ellefsen, Nygaard, & Zacharoff, 2014).

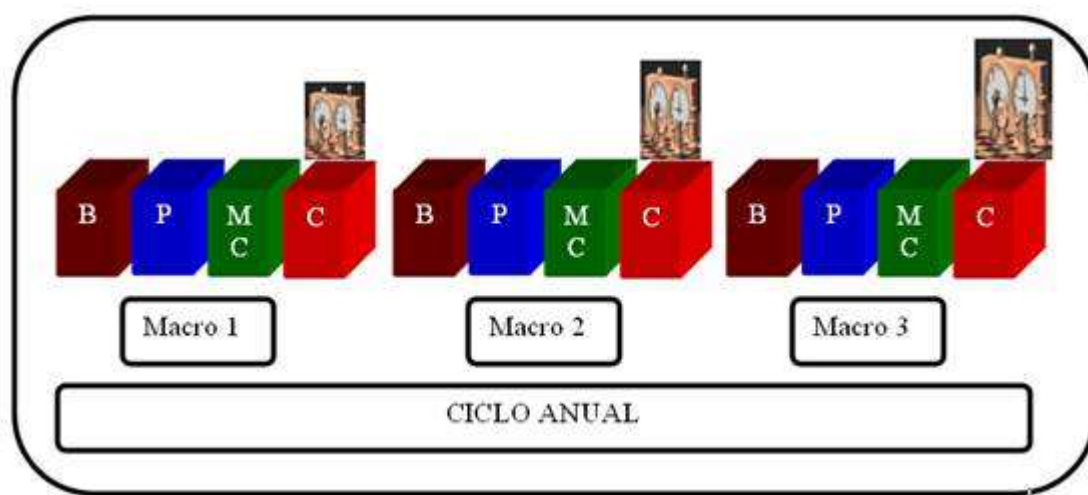


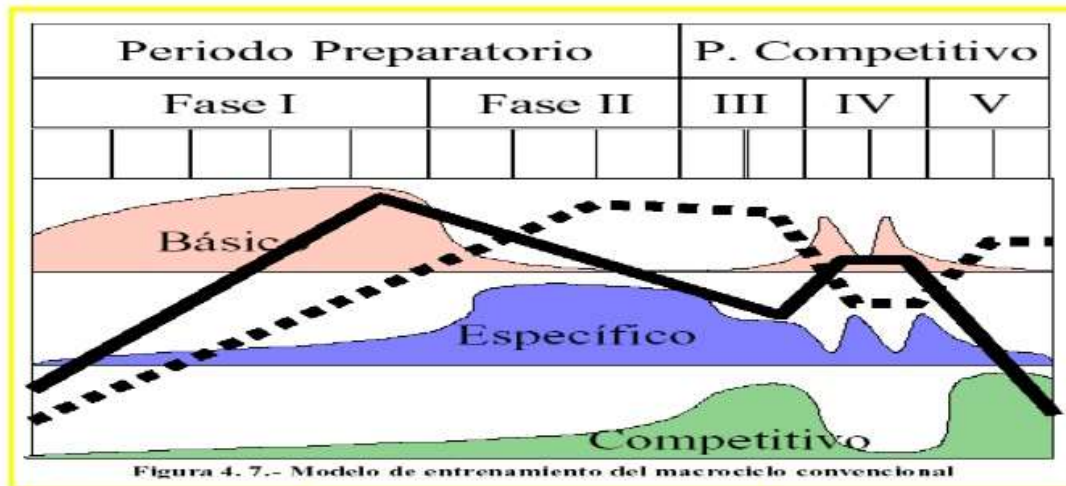
figura 15 Planificación por bloques anual

Los principios generales de la Periodización por Bloques

- Concentración del entrenamiento: solo el entrenamiento altamente concentrado produce suficiente estímulo para conseguir mejoras sustanciales en la forma o el nivel de atletas altamente entrenados.

Periodización

La periodización tal y como la plantea Matveev se basa en la distribución regular de las cargas según las características en los periodos y fases en las que se divide el macrociclo



www.supertraining.com.gt

José Antonio Carrera

figura 16 Periodización por bloques

- Reducción de las habilidades/contenidos a trabajar: debido a la concentración del entrenamiento, el número de contenidos que se puede desarrollar al mismo tiempo se ve reducida a 2-3 como máximo.
- Desarrollo consecutivo de los contenidos de entrenamiento: dada la reducción de los contenidos que se pueden desarrollar en cada bloque, la secuenciación de los contenidos es la única opción de entrenamiento, aprovechando el efecto residual del entrenamiento de cada una de las habilidades motrices y/o técnicas.
- Los bloques de entrenamiento deben ser especializados y organizados en un orden concreto: los mesociclos de acumulación, transformación y realización son el eje del modelo que estamos explicando. Sus principales características son (Issurin & Kaverin, 2015)

Tabla 16 Bloques de entrenamiento deben ser especializados y organizados

	Acumulación	Transformación	Realización
Habilidades motrices y técnicas a desarrollar	Habilidades básicas: resistencia aeróbica, fuerza básica, coordinación...	Habilidades específicas: resistencia específica, fuerza resistencia, perfeccionamiento técnico.	Preparación integral: modelado, velocidad máxima, táctica específica de competición
Volumen / Intensidad	Alto volumen / Baja intensidad	Bajo volumen / Aumento intensidad	Bajo-medio volumen / Alta intensidad

La propuesta de Issurin surge como contraposición a la periodización tradicional (Matveiev, 1985) y a las limitaciones que, según el autor, esta última tiene (Issurin, 2008):

- Interacciones negativas debido al desarrollo simultáneo de múltiples habilidades motrices y técnicas.
- Imposibilidad de crear múltiples (más de 2-3) picos de forma durante la temporada.
- Limitaciones impuestas por periodos excesivos de tiempo de preparación básica y específica.

Esto, unido a las necesidades del deporte moderno en cuanto al número y la frecuencia de las competiciones, la reducción del volumen de entrenamiento (a favor de la intensidad) y la aparición de nuevos conceptos relacionados con la planificación y el diseño del entrenamiento juegan a favor de la implementación de modelos de periodización contemporáneos como la Periodización por Bloques (Issurin, 2008). A pesar de ello, hay que destacar que la periodización tradicional seguiría teniendo beneficios en deportistas de

medio-bajo nivel de entrenamiento, donde el entrenamiento simultáneo y complejo de distintos contenidos de entrenamiento es suficiente para provocar suficiente estímulo de mejora.

Aunque la Periodización por Bloques ciertamente es una forma de organización de entrenamiento referencia en el mundo del entrenamiento, autores como (Kiely, 2010, 2012), afirmaron que esta no puede ser enmarcada dentro de una forma de planificación científicamente validada y que las publicaciones “*peer-reviewed*” que se citan para demostrar la superioridad de la periodización por bloques sobre otros diseños (*e.g.* Breil, Weber, Koller, Hoppeler, & Vogt, 2010) son insuficientes para extraer conclusiones consistentes.

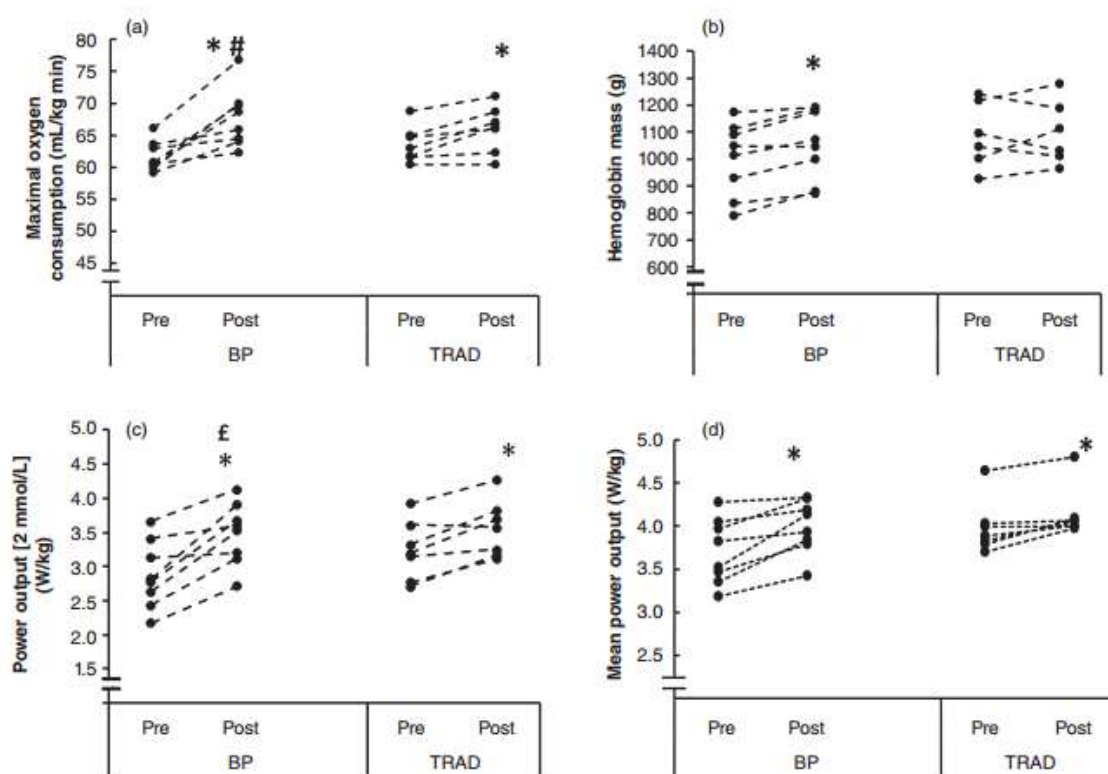


figura 17 Datos individuales de consumo máximo de oxígeno

Datos individuales de consumo máximo de oxígeno (A), hemoglobina (B), potencia en 2 mmol/L (C) y potencia media en 40 min TT (D) antes y después de la intervención con

periodización por bloques (BR) o periodización tradicional (TRAD). El cambio relativo entre pre y post entrenamiento fue mayor en todas las variables con BP que con TRAD.

En contraposición, un reciente trabajo (Rønnestad, Ellefsen, Nygaard, & Zacharoff, 2014), demostró que 12 semanas de periodización por bloques producían un aumento mayor en el Vo2max, potencia en 2 mmol/L, potencia media en una prueba contrarreloj o *time trial* 40 min y la masa de la hemoglobina que la periodización tradicional en ciclistas entrenados (ver Figura 3).

Por último, desde el Grupo de Entrenamiento Óptimo recomendamos a los lectores que visiten ciertos términos de la enciclopedia para completar el presente texto y que seguramente les aporten una visión global de los modelos de periodización. En concreto, en la enciclopedia podrán encontrar los términos de Periodización, Periodización Lineal, Periodización Lineal Inversa y Periodización por Objetivos.

Estructuración

1º semana	2º	3º	4º	5º	6º	7º	8º
Ajuste	Carga	Carga	Carga	Impacto	Recuperación	Carga	Carga
Acumulación 1			Acumulación 2			Transformación 1	
MACROCICLO							
MESOCICLO				OBJETIVO DEL ENTRENAMIENTO			
<i>Acumulación 1</i>				<i>Fuerza máxima vía hipertrofia</i>			
<i>Acumulación 2</i>				<i>Fuerza máxima vía neural</i>			
<i>Transformación 1</i>				<i>Fuerza máxima vía neural</i>			
<i>Transformación 2</i>				<i>Potencia y fuerza máxima</i>			
<i>Realización</i>				<i>Fuerza competitiva</i>			

figura 18 Estructuración

Se debe tener en cuenta, que el sistema de entrenamiento por bloques pretende responder a las necesidades de deportes con temporadas competitivas prolongadas o

disciplinas con varias competencias de alto nivel en el año, que se pueden convertir en fundamentales para el atleta y se considerará estructurar varios macrociclos en el año, convirtiendo el año en un ciclo anual, dividido bajo la determinación del calendario competitivo y las competencias fundamentales a cumplir con el atleta.

Los bloques, término equivalente a los mesociclos de la periodización tradicional, se establecen de acuerdo a las necesidades de la siguiente manera: Preparación básica, perfeccionamiento, modelación competitiva y competencia; cada uno de ellas de acuerdo a las necesidades podrá contener microciclos básicos, de perfeccionamiento, de modelaje competitivo, de competencia y de recuperación.

Las distribuciones de los microciclos se harán de acuerdo con el calendario competitivo y el tipo de estímulo que se pretende realizar, en ese orden de ideas, no difiere mucho de la periodización tradicional, realmente la fuerte diferenciación se dará en la distribución de las cargas, éstas se dosificarán en consecuencia con la dirección funcional que se pretende priorizar, en el momento del entrenamiento y la interconexión que se quiere realizar a posteriori.

Por ende, (Verkhoshansky, 2015), sugiere que se distribuyan volúmenes bajos con intensidades bajas, volúmenes medios con intensidades medias, volúmenes altos con intensidades altas en casos poco frecuentes en el año como parte de la modelación, no obstante es más aconsejable hacer combinaciones de volumen medio con intensidad alta y viceversa, volumen alto, intensidad baja y viceversa (Siff & Verkhoshansky, 2000), todo esto como se dijo anteriormente, teniendo en cuenta, la caracterización de la disciplina competitiva, la dirección funcional, el momento del entrenamiento, el tipo de bloque y la competencia fundamental más cercana.

De esta manera, observando con todo cuidado los parámetros de base, se pueden escoger los contenidos de los bloques, teniendo presente, que no sólo se utilizan las cargas

concentradas, sino que también, deben solaparse la una con la siguiente y tener esta primera, contenidos que puedan enlazarse con la subsiguiente.

4.4.RESULTADOS ESPERADOS

Luego de la aplicación de la presente propuesta alternativa se espera que los entrenadores adopten este nuevo enfoque alternativo por bloques de entrenamiento y mejores la competitividad de los deportistas fondistas de la Federación Deportiva de Los Ríos y con ello alcancen los primeros sitios deportivos y grandes logros para el deporte no solo provincial sino también nacional.

BIBLIOGRAFÍA

- Bartolomei, S., Hoffman, J., & Merni, F. (2014). *Comparison of Traditional and Block Periodized Strength Training Programs in Trained Athletes*. . Boston: Journal of Strength and Conditioning Research.
- Benítez., S. (7 de agosto de 2009). *g-se.com*. Obtenido de <https://g-se.com/la-carga-de-entrenamiento-bp-r57cfb26d8ee02>
- BUENO., J. L. (1993). *MECANISMOS DE ADAPTACION AL EJERCICIO FÍSICO. PAPEL DE LOS SISTEMAS DE TRANSDUCCION DE SEÑALES EXTRACELULARES*. Madrid: UNIVERSIDAD COMPLUTENSE DE MADRID. FACULTAD DE CIENCIAS BIOLÓGICAS.
- canessa, G. (6 de 12 de 2011). *PREZI*. Obtenido de <https://prezi.com/vdh0aztec8ap/de-la-planificacion-tradicional-a-la-planificacion-moderna/>
- Carbajosa., S. B. (s.f.). Planificación deportiva. *Mjndo de entrenamiento*. Obtenido de <https://mundoentrenamiento.com/planificacion-deportiva/>
- COSTA., I. A. (2013). Los modelos de planificación del entrenamiento deportivo del siglo XX. *Revista Electrónica de Ciencias Aplicadas al Deporte.*, 3.
- DDDSSGG. (s.f.). *SCRIBD*. Obtenido de <https://es.scribd.com/doc/71835813/PLANEACION-TRADICIONAL>
- Desnivel. (2001). ¿Métodos de entrenamiento tradicionales o contemporáneos? *Desnivel.com*. Obtenido de <https://www.desnivel.com/escalada-roca/entrenamiento/metodos-de-entrenamiento-tradicionales-o-contemporaneos/>
- Fernández., L. C. (2015). Bases teóricas del rendimiento deportivo. *efdeportes.com*, 1. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd207/bases-teoricas-del-rendimiento-deportivo.htm>.

- Font, L. J. (23 de julio de 2016). Tendencias actuales de la planificación del entrenamiento deportivo. (C. Alvarez Lino, Entrevistador)
- Font., J. L. (2016). Componentes de la carga de entrenamiento. *Preparación a entrenadores de la Federación Deportiva de la provincia de Los Ríos.*, (pág. 16). Babahoyo.
- Gaía., A. O. (12 de septiembre de 2013). *g-se.com*. Obtenido de <https://g-se.com/la-adaptacion-como-condicionante-del-entrenamiento-a-largo-plazo-en-natacion-bp-L57cfb26d59062>
- García., J. (2006). Bases científicas de la periodización a través del modelo de bloque. *efdeportes.com*, 1. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd102/period.htm>.
- Gardey., J. P. (2012). *definicion.de*. Obtenido de <https://definicion.de/planificacion/>
- Kemmler, W., Bebenek, M., & Stenge, S. V. (2013). *Effect of Block-Periodized Exercise Training on Bone and Coronary Heart Disease Risk Factors in Early PostMenopausal Women: A Randomized Controlled Study.* . Scandinavian : Journal of Medicine and Scienc.
- Kiely, J. (2012). *Periodization paradigms in the 21st century: evidence-led or tradition-driven?* 7(3), 242–250. Boston: International Journal of Sports Physiology and Performance.
- Landa., J. F. (2006). *EL MICRO CICLO DE CONTROL Y AJUSTE, UNA ALTERNATIVA PARA EL CONTROL DEL RENDIMIENTO FÍSICO EN SALTADORES Y VELOCISTAS JUVENILES DE LA PROVINCIA DE CAMAGÜEY.* Habana.: Instituto Superior de Cultura Física.
- Landa., J. F. (2014). La carga de entrenamiento: realidad y perspectiva. *Universidad de Camagüey. Cuba.*, (pág. 15). Camagüey.

- Oliver, J., ABT, J., Beals, K., & Wood, D. (2015). *Salivary Hormone Response To 12-Week Block-Periodized Training In Naval Special Warfare Operators*. 66-73. Boston: Journal of Strength and Conditioning Research.
- Ozolín. (6 de junio de 2012). *entrenamientodeportivouno*. Obtenido de <http://entrenamientodeportivouno.blogspot.com/>
- Pérez, L. M. (1999). RENDIMIENTO DEPORTIVO, OPTIMIZACION Y EXCELENCIA EN EL DEPORTE. *Psicología del Deporte.*, 1. Obtenido de <https://ddd.uab.cat/pub/revpsidep/19885636v8n2/19885636v8n2p235.pdf>.
- Pérez., J. L. (2009). El entrenamiento deportivo: conceptos, modelos y aportes científicos relacionados con la actividad deportiva. *Efdeportes.com*. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd129/el-entrenamiento-deportivo-conceptos-modelos-y-aportes-cientificos.htm>
- Rodríguez., Y. A. (2008). Descripción básica de un proceso de planificación deportiva. *Efdeportes*. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd122/proceso-de-planificacion-deportiva.htm>
- Rønnestad, B., Ellefsen, S., Nygaard, H., & Zacharoff, E. (2014). *Effects of 12 weeks of block periodization on performance and performance indices in well-trained cyclists.* . Scandinavian: Journal of Medicine & Science.
- Savon, C. R. (2001). *monografias.com*. Obtenido de <https://www.monografias.com/trabajos96/estructura-y-planificacion-del-entrenamiento-deportivo/estructura-y-planificacion-del-entrenamiento-deportivo.shtml>
- Seirul-lo, V. F. (1998). *Planificación a Largo Plazo en los Deportes Colectivos*. Canarias. Obtenido de http://www.motricidadhumana.com/seirul_planif_dep_colectivos.pdf.

Shapiro, J. (2001). *www.civicus.org*. Obtenido de

<https://www.civicus.org/documents/toolkits/Description%20general%20de%20la%20planificacion.pdf>

Soto., E. G. (2 de 2013). *efdeportes*. Obtenido de

<https://www.efdeportes.com/efd177/entrenamiento-de-la-fuerza-y-la-resistencia.htm>

Teixeira., C. A. (24 de noviembre de 2016). Obtenido de *mbadeporte.wordpress.com*:

<https://mbadeporte.wordpress.com/2016/11/24/ideales-valores-comercializacion-y-deporte/>.

TOBAR, P. (20 de 6 de 2017). *slideshare*. Obtenido de

<https://es.slideshare.net/SoloBrayan/bloques-curriculares-criterios-de-evaluacion-destrezas-con-criterio-de-desempeo-78165907>

Úbeda., V. (25 de noviembre de 2013). *www.vicenteubeda.com*. Obtenido de

<http://www.vicenteubeda.com/author/vicenteubeda/>

Ucha., F. (1 de 2010). *definicionabc*. Obtenido de

<https://www.definicionabc.com/general/rendimiento.php>

Verkhoshansky, Y. (09 de 11 de 2015). *www.verkhoshansky.com*. Obtenido de

www.verkhoshansky.com:

<http://www.verkhoshansky.com/CVBibliography/tabid/71/Default.aspx>

vitonica. (2 de 2011). *webedia*. Obtenido de

<https://www.vitonica.com/entrenamiento/principios-del-entrenamiento-deportivo-i>

Waping, J. (2018). *La planificación base de la adaptación biológica*. La Habana.: Instituto Superior de Cultura Física.

ANEXOS

ANEXO 1 MATRIZ DE CONTINGENCIA

Tabla 17 Matriz de contingencia

Matriz de contingencia		
Problema general	Objetivo general	Hipótesis general
¿Cómo incide la planificación por bloques en el rendimiento deportivo de jóvenes fondistas?	Determinar la incidencia de la planificación por bloques en el rendimiento deportivo de jóvenes fondistas.	La planificación por bloques, incide positivamente en el rendimiento deportivo de jóvenes fondistas.
Problemas derivados	Objetivos específicos	Hipótesis específicas
¿Qué sistema básicamente sustenta la planificación del proceso de entrenamiento de los fondistas objeto de estudios?	Determinar el sistema que básicamente sustenta la planificación del proceso de entrenamiento de los fondistas objeto de estudios.	La planificación del proceso de entrenamiento de los fondistas objeto de estudios se sustenta en modelos que no logran satisfacer las demandas de los sistemas competitivos actuales.
¿Los resultados alcanzados por los fondistas estudiados, se corresponden con los alcanzados a	Valorar los resultados deportivos obtenidos por los atletas, atendiendo a los alcanzados a nivel	Los resultados alcanzados por los fondistas estudiados no se corresponden con los alcanzados

nivel internacional, en la especialidad y categoría escogida?	internacional en la especialidad y categoría escogida.	a nivel internacional, en la especialidad y categoría escogida.
¿Qué contenidos se deben programar para cada uno los bloques que sustentan la planificación del proceso de entrenamiento?	Precisar el contenido que se deben programar para cada uno de los bloques, por donde transita el proceso de entrenamiento de los fondistas juveniles estudiados	Los contenidos que se deben programar para cada uno los bloques que sustentan la planificación del proceso de entrenamiento, deben partir del efecto residual de la carga de entrenamiento.

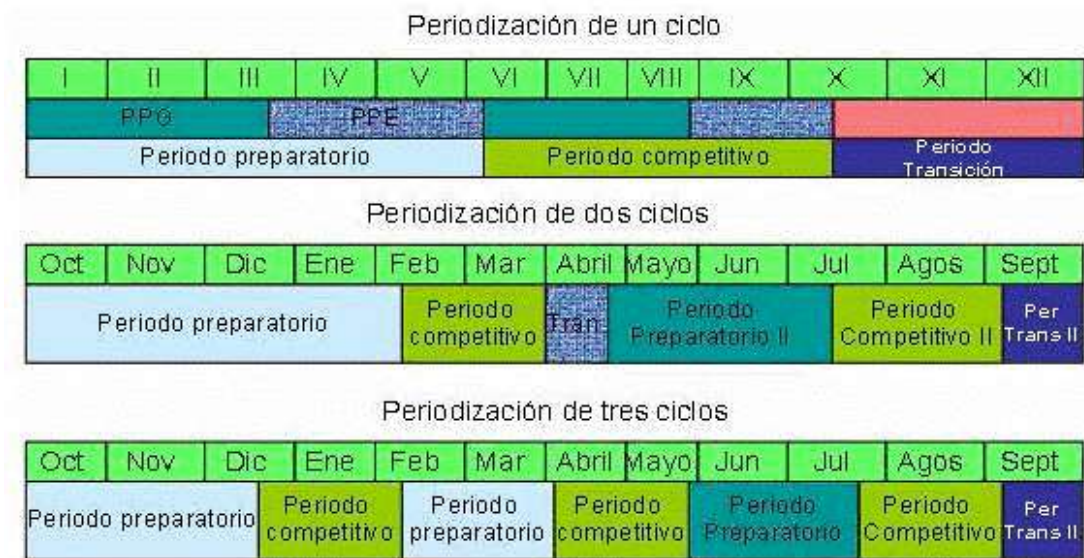
ANEXO 2 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Tabla 18 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Operacionalización				
Variable independiente	Definición conceptual	Dimensión o categoría	Indicador	Índice
La planificación por bloques	Forma organizativa del proceso de entrenamiento que, basada en la distribución de la carga de entrenamiento de manera concentrada, a partir de las demandas de cada momento del proceso de entrenamiento.	Medio fondistas juveniles	Calidad de la planificación del proceso de entrenamiento.	5, 4, 3. 2. 1
Variable dependiente	Definición conceptual	Dimensión o categoría	Indicador	Índice

<p>Rendimiento deportivo</p>	<p>El rendimiento deportivo se define como el nivel de eficiencia que se manifiesta dentro de un proceso de entrenamiento o competencia deportiva, expresado en el cumplimiento de los objetivos que se desean alcanzar en un periodo de tiempo determinado, lo que será controlado sistemáticamente, para comprobar la capacidad de rendimiento deportivo alcanzada en cada control (Fernández., 2015).</p>	<p>Resultados cuantitativos alcanzados por los corredores.</p>	<p>Resultados alcanzados en cada uno de los eventos.</p>	<p>Tiempo dado en minutos y segundos</p>
------------------------------	--	--	--	--

Representación gráfica del ciclo anual de entrenamiento, basado en el modelo de la Periodización Anual.





Anexo # 5



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

Entrevistas dirigidas a los entrenadores de la institución

Estimados compañeros, la presente tiene como finalidad la de recoger información sobre el tema: Planificación por bloques, incidencia en el rendimiento deportivo de jóvenes fondistas, de la Federación Deportiva de Los Ríos.

¿Se realizan planificaciones para los entrenamientos?

¿Las planificaciones realizadas son revisadas por algún departamento o persona de nivel superior?

¿Las planificaciones obedecen a lo estipulado a nivel nacional?

¿Las planificaciones obedecen a las planificaciones provinciales?

¿Se realizan planificaciones por bloques y por disciplinas deportivas?

¿Los deportistas adquieren competitividad deportiva con los entrenamientos?

¿Los atletas salen a competencias provinciales?

¿Los atletas salen a competencias nacionales?

¿Los atletas salen a competencias internacionales?

¿Los atletas han alcanzado los primeros lugares de competencias?



Anexo # 5



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE CULTURA FISICA

Entrevistas dirigidas a los atletas de la institución

Estimados compañeros, la presente tiene como finalidad la de recoger información sobre el tema: Planificación por bloques, incidencia en el rendimiento deportivo de jóvenes fondistas, de la Federación Deportiva de Los Ríos.

1.- ¿Conoce usted si su entrenador planifica los entrenamientos?

Siempre Casi siempre Nunca

2.- ¿Conoce usted si las planificaciones que realizada son revisadas por algún departamento o persona de nivel superior?

Siempre Casi siempre Nunca

3.- ¿Las planificaciones se apegan a lo estipulado a nivel nacional?

Siempre Casi siempre Nunca

4.- ¿Las planificaciones se apegan a lo establecido a nivel provincial?

Siempre Casi siempre Nunca

5.- ¿Conoce usted si las planificaciones son diferentes en cada disciplina?

Siempre Casi siempre Nunca

6.- ¿Adquieren estados competitivos con los entrenamientos?

Siempre Casi siempre Nunca

7.- ¿Salen a competencias provinciales?

Siempre Casi siempre Nunca

8.- ¿Salen a competencias nacionales?

Siempre Casi siempre Nunca

9.- ¿Salen a competencias internacionales?

Siempre Casi siempre Nunca

10.- ¿Han alcanzado los primeros lugares de competencias?

Siempre Casi siempre Nunca

Presupuesto

Tabla 20 Presupuesto

RECURSOS ECONOMICOS	
Detalles	Inversión
Internet	26
Primer material escrito	5
Material de escritorio	25
Copias a colores	5
Empastados	5
Material de uso continuo	20
Alimentación	20
Total	106

