

# Modelos de planificación deportiva más utilizados por entrenadores en el Valle del Cauca, Colombia<sup>1</sup>

## Planning Models most Used by Coaches in Valle del Cauca, Colombia

## Modelos de Planejamento Esportivo mais Utilizados pelos Treinadores no Valle del Cauca, Colombia

[Artículo de investigación]

Julián David Galeano Virgen<sup>2</sup>

David Fernando Galindo<sup>3</sup>

Diego Fernando Orejuela Aristizábal<sup>4</sup>

Juan Carlos Ortegón Castaño<sup>5</sup>

Juan Sebastián Cardona Orejuela<sup>6</sup>

Recibido: 27 de julio del 2023

Aceptado: 23 de octubre del 2023

Citar como:

Galeano Virgen, J. D., Galindo, D. F., Orejuela Aristizábal, D. F., Ortegón Castaño, J. C., & Cardona Orejuela, J. S. (2024). Modelos de planificación deportiva más utilizados por entrenadores en el Valle del Cauca, Colombia. *Cuerpo, Cultura Y Movimiento*, 14(1).

<https://doi.org/10.15332/2422474X.9862>



### Resumen

Este artículo intenta caracterizar los modelos de planificación que utilizan entrenadores del Valle del Cauca en deportes agrupados en las disciplinas de juegos deportivos que participaron en los juegos nacionales 2019. Se utilizó un método mixto y se seleccionó una muestra a conveniencia de algunos entrenadores de las selecciones del Valle. Se realizaron 14 entrevistas y se recopiló la información necesaria acerca del modelo de periodización utilizado por cada entrenador. Esta información fue procesada y analizada. El 42.9 % de los entrenadores entrevistados utilizan, para sus procesos de planificación, modelos tradicionales, especialmente, el modelo de Matveiev. También se encontró que el 57 % de los entrenadores entrevistados utilizan los modelos

<sup>1</sup> Financiación: Escuela Nacional del deporte. Cali. Colombia.

<https://endeporte.edu.co/investigacion/publicaciones/2074/grupo-de-investigacion-estudios-aplicados-al-deporte/>

<sup>2</sup> Master en Actividad Física: Entrenamiento Gestión Deportiva. Docente, Escuela Nacional del Deporte, Colombia. Correo electrónico: [julian.galeano@endeporte.edu.co](mailto:julian.galeano@endeporte.edu.co), <https://orcid.org/0000-0003-1670-6692>

<sup>3</sup> Especialista en Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo, Escuela Nacional del Deporte, Colombia. Correo electrónico: [dfgalindo28@hotmail.com](mailto:dfgalindo28@hotmail.com); ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6130-5727>

<sup>4</sup> Maestría en Educación Mediada por las TIC, coordinador. Facultad de Deporte, Escuela Nacional del Deporte, Colombia. Correo electrónico: [diego.orejuela@endeporte.edu.co](mailto:diego.orejuela@endeporte.edu.co); <https://orcid.org/0000-0001-8699-2933>

<sup>5</sup> Maestría en Investigación en Ciencias del Deporte, docente. Escuela Nacional del Deporte, Colombia. Correo electrónico: [juanca.ortegon@endeporte.edu.co](mailto:juanca.ortegon@endeporte.edu.co); ORCID: 0000- <https://orcid.org/0003-2457-9881>

<sup>6</sup> Profesional en Deporte, estudiante. Escuela Nacional del Deporte, Colombia. Correo electrónico: [juan.cardona000@endeporte.edu.co](mailto:juan.cardona000@endeporte.edu.co); ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8124-2674>

contemporáneos, entre los cuales se destacó el ATR como el más utilizado. Los modelos de planificación contemporáneos tuvieron una leve diferencia en comparación con los tradicionales; esta diferencia no es significativa. Igualmente, se presentó un punto de partida la pregunta: ¿cómo están estructurando los planes de entrenamiento los entrenadores del Valle del Cauca?

**Palabras clave:** periodización deportiva, planificación deportiva, modelos de planificación, periodización tradicional, periodización contemporánea.

## Abstract

This article characterizes the planning models used by coaches from Valle del Cauca in sports grouped in the disciplines of sports games that participated in the 2019 national games using mixed methods. A group was selected at the convenience of some of the coaches of the Valle del Cauca team. Fourteen interviews were conducted, where necessary information was gathered about the periodization model used by each coach. This information was processed and analyzed. Various coaches used the traditional models for their planning process. 42.9 % used the traditional model of Matveev and 57 % of the coaches used the contemporary models. The contemporary Standed out as the ATR as the most used. The contemporary planning models had a slight difference compared to the traditional, the difference was not significant. It also presents a starting point about how the Valle coaches are structuring their training plans.

**Keywords:** sports periodization, sports planning, planning models, traditional periodization, contemporary periodization.

## Resumo

Este artigo procura caracterizar os modelos de planejamento utilizados pelos treinadores do Valle del Cauca em esportes agrupados nas modalidades esportivas que participaram dos jogos nacionais de 2019. Foi utilizado um método misto e uma amostra foi selecionada por conveniência de alguns treinadores das equipes do Valle. Foram realizadas 14 entrevistas e coletadas as informações necessárias sobre o modelo de periodização utilizado por cada treinador, essas informações foram processadas e analisadas. 42.9 % dos treinadores entrevistados utilizam modelos tradicionais para os seus processos de planejamento, especialmente o modelo Matveiev. Verificou-se também que 57 % dos treinadores entrevistados utilizam modelos contemporâneos, destacando-se o ATR como o mais utilizado. Os modelos de planejamento contemporâneos apresentaram uma pequena diferença em relação aos tradicionais, essa diferença não é significativa. Também foi apresentado um ponto de partida: como os treinadores do Valle del Cauca estão estruturando seus planos de treinamento.

**Palavras-chave:** periodização desportiva, planejamento desportivo, modelos de planejamento, periodização tradicional, periodização contemporânea.

## Introducción

Los modelos de planificación (MP) se definen desde los paradigmas tradicionales y contemporáneos de las diferentes escuelas de pensamiento de la teoría y metodología del entrenamiento deportivo (TMED) (García et ál., 1996). En este sentido, en la actualidad es difícil definirlo conforme a lo práctico-deportivo, puesto que su

caracterización se debe tener en cuenta desde las bases científicas y metodológicas de lo planteado por los referentes conceptuales, siendo así una posibilidad para que no se confundan los principios característicos desde las teorías clásicas, e incluso en los procesos de preparación a nivel internacional, nacional o local que proyectan a los mejores logros deportivos en cada etapa de formación a largo plazo.

Los modelos de planificación, según Cano (2010), “son esquemas sistemáticos, controlados y dirigidos, determinados por factores como el tipo específico de disciplina deportiva, el nivel de competencia, el estado funcional del deportista, la lógica interna del deporte, la duración del calendario competitivo, entre otros” (p. 18). Teniendo en cuenta la división de los modelos de planificación, la implicación histórica y el desarrollo actual de la construcción de cada uno de ellos, es importante considerar que para abordar la evolución de los modelos de planificación se debe partir desde la planificación clásica, con Matveiev (1956), “como referente para la estructura de los modelos actuales” (Afonso y Pinheiro, 2011). Por su parte, los modelos de periodización contemporáneos tienden a una individualización del deportista, especialmente, “las necesidades y la exigencia deportiva, así como su carga competitiva” (Costa, 2013, p. 6).

Existen diversos estudios que buscan explicar y destacar la relevancia de la utilización de un modelo y otro, sea tradicional o contemporáneo, y las características de estos modelos aplicados a diferentes modalidades deportivas. Al respecto, se ha encontrado que los modelos más utilizados han sido los tradicionales, ciclos, bloques e individual, como lo destacan Ramos et ál. (2012) en un estudio con entrenadores sudamericanos. Sin embargo, en el contexto colombiano existen pocos estudios que caractericen los distintos modelos de planificación utilizados en el deporte competitivo, por ello, es necesario adelantar más estudios en el ámbito nacional, como lo sugieren Camacho et ál. (2019).

## **Revisión integrativa**

Para que sea posible entender y cuestionar la aplicación de los modelos de planificación, es importante estudiar las características del deportista y del deporte. Por esto, Navarro (2003) describe que la periodización clásica es una referencia obligatoria teniendo en cuenta la magnitud y aplicación de sus cargas, y que, aunque incluso algunos autores contemporáneos la den por “muerta”, sigue siendo un referente importante para entender el uso y correcta ejecución de un proceso de periodización.

El estudio realizado por Oliveira et ál. (2005) comparó los modelos de periodización clásico y de bloques. Estos autores destacaron la eficiencia del modelo clásico cuando se apunta a una competencia por temporada; en cambio, sobre los modelos de bloques es importante el logro de múltiples picos por temporada. A su vez, Gamble (2006) resalta que el enfoque más recomendable para obtener buenos resultados es el de combinar estratégicamente los métodos de periodización. No obstante, para González et ál. (2015), la utilización de modelos de periodización tradicionales y contemporáneos

han mostrado resultados eficaces en la mejora del rendimiento deportivo, ya sea usando solo uno de ellos, los dos a la vez, o combinándolos.

En otra investigación, Dantas et ál. (2011) estudiaron la aplicación de los modelos de planificación y encontraron que los modelos más empleados y usados, según su revisión bibliográfica, son la periodización clásica, campanas estructurales y ATR, los cuales obtuvieron una calificación de “muy bueno” y se destacaron como los más adecuados.

Por otra parte, Afonso y Pinheiro (2011) hacen referencia a los modelos de planificación convencionales y contemporáneos. En esta investigación, los autores encontraron y destacaron al modelo de periodización clásica de Matveiev (1956) como referente para la constitución y construcción de los demás modelos, por su sustento científico, y búsqueda de forma deportiva en momentos importantes para la obtención de resultados.

En el caso de Ramos et ál. (2012), dichos autores pretendían determinar las características de los modelos de planificación de los entrenadores sudamericanos; al respecto, al abordar a 93 entrenadores de 13 países diferentes, encontraron que la planificación es orientada a mediano y largo plazo, y los modelos más utilizados por estos entrenadores son el clásico, ciclos, bloques e individual. La periodización y su variabilidad constante han llevado a que se prueben diversas formas de aplicación con el fin de encontrar el pico de rendimiento más alto para los deportistas en competencia. Es el caso de la periodización inversa Arroyo (2012) quien describe la estructura de la misma estableciendo las diferencias con las estructuras tradicionales. Esta forma de planificación es totalmente contraria a lo que ocurre en el modelo clásico de Matveiev (1956), quien afirma que este tipo de periodización es aplicable en deportistas consagrados, aunque otros autores han referido que también puede ser útil en procesos formación de deportiva.

Para Marques Junior (2012) la periodización es importante y de un valor extremo para aquellos involucrados en el entrenamiento deportivo. Así mismo, Marques Junior (2020a) indicó que cada modelo de periodización tiene unas características, y su aplicación es conforme a las necesidades del atleta y el calendario competitivo de la temporada. Según el autor, aquellos entrenadores que conocen a mayor profundidad la periodización tienen mayor probabilidad de éxito durante un campeonato, esto debido a la importancia de la organización del entrenamiento. Este mismo autor (2020b) manifiesta que la gran mayoría de los modelos de planificación o periodización, planteados en gran proporción por autores rusos, fueron hechos para deportes individuales, lo que supone, según el autor, un problema para los entrenadores de deportes de equipo a la hora de estructurar sus entrenamientos.

En los deportes de equipo, tal y como lo mencionan Reverter et ál. (2012), una “estructura cerrada y que tiende a ser rígida en la organización periódica de la planificación y periodización de la carga” (p. 97) se manifiesta como una clara contradicción con las nuevas concepciones cualitativas del entrenamiento.

En el caso de Dantas et ál. (2010), los autores utilizan los modelos de planificación clásico, ATR, campanas estructurales, prioritario y bloques. Estos autores estudian su aplicabilidad teniendo en cuenta la estructura y la forma de modular la carga en la periodización de cada modelo, destacan al modelo clásico de Matveiev (1956) como “muy bueno”; bloques y prioritario como “bueno”, y el modelo de campanas junto al ATR recibieron una calificación “regular” (p. 239).

Costa (2013) presentó un estudio de los modelos de planificación del siglo XX. El autor destaca la tendencia general de los modelos contemporáneos a atender la individualidad del deportista y las exigencias de cada deporte.

Vladimir (2014) plantea la importancia de seguir ampliando la discusión acerca de la periodización contemporánea y aquellas investigaciones que permitan aclarar la aplicación práctica de las diferentes metodologías y crecer hacia nuevas tendencias.

En el caso de Aldas y Gutiérrez (2015), los aspectos a tener en cuenta para elegir el tipo de periodización más adecuado son la clasificación del deporte y el tiempo que dura su calendario. Según estos autores, son condicionantes para una adecuada selección.

Martínez (2015) suma a la discusión una nueva tendencia de periodización conocida como los modelos híbridos. Su investigación está aplicada en un proceso de preparación física en el fútbol semiprofesional, dando a conocer esta nueva tendencia que consiste en la articulación de diferentes modelos de planificación para la consecución de los objetivos planteados.

Robertson y Joyce (2018) plantearon una evaluación estratégica de los modelos de periodización de los equipos de fútbol australiano. Según estos autores, es importante cuestionar la eficacia de los modelos de planificación utilizados, ya que esto permite que los dirigentes de las organizaciones deportivas puedan tener un control y un resultado teniendo en cuenta variables que influyen en el rendimiento de los equipos.

Continuando con esto, Manchado et ál. (2018) compararon los efectos de la aplicación de un modelo tradicional y otro contemporáneo. La metodología del estudio consistió en utilizar el modelo clásico y el modelo de bloques en un programa de preparación física para un equipo de balonmano femenino. Los resultados de su investigación demuestran que el modelo de bloques fue más beneficioso, destacando la estructura y flexibilidad de los modelos contemporáneos.

Por su parte, Camacho et ál. (2019) manifiestan que la dinámica debe hacer parte de la periodización deportiva. Así mismo, los autores demuestran que las necesidades competitivas actuales obligan en qué periodo de tiempo se combinan diversas formas de planificación con el fin de optimizar los procesos de entrenamiento.

Para Stone et ál. (2021), la periodización se puede concebir como una estructura con un método lógico a través de la cual esta puede facilitar las fases de aptitud y recuperación que permiten aumentar el potencial para lograr objetivos específicos de rendimiento.

Según Kataoka et ál. (2021), la periodización, y sus múltiples conceptualizaciones y definiciones, ha llevado a que se dificulte su estudio y que surjan problemas como poca

evidencia de efectos a largo plazo, utilización de términos como “programación” y “periodización” indistintamente en la investigación y la no periodización del entrenamiento articulado con los distintos factores estresantes.

Continuando con las distintas formas de periodizar, en el caso de Contreras et ál. (2012), los autores concluyen que la “periodización lineal es más efectiva en el entrenamiento de la fuerza a largo plazo y que la periodización doble ondulada provee el estrés para provocar máximas ganancias de la fuerza a corto plazo” (p. 148).

Para finalizar, se encuentra que Marques Junior (2020) plantea otra forma de periodizar en el voleibol, en este caso, con las campanas estructurales. El autor concluye que este tipo de periodización expuesto por Forteza de la Rosa (1998) cuenta con una distribución de carga muy detallada, lo que permite alcanzar un alto rendimiento en competencia.

De acuerdo con esto, esta investigación se centra en caracterizar los modelos de planificación que utilizan entrenadores del Valle del Cauca en deportes agrupados en las disciplinas de juegos deportivos que participaron en los Juegos Nacionales 2019. Esta investigación contribuye a la literatura existente proporcionando conocimiento sobre la prevalencia de los modelos de planificación y su utilización en varias modalidades deportivas.

## **Material y métodos**

Estudio transversal, con población y muestra descrita en entrenadores de las selecciones Valle que hacen parte de Indervalle y tienen a cargo disciplinas de juegos deportivos. No se hizo cálculo formal del tamaño de la muestra, ya que se incluyó a los entrenadores que tuviesen a cargo deportistas seleccionados y, por lo tanto, no hubo muestreo probabilístico.

En el estudio se incluyeron entrenadores con procesos vigentes que tuvieran a cargo deportistas de selecciones valle y que aceptaran participar en el estudio al firmar el consentimiento informado. Se excluyeron entrenadores con al menos una de las siguientes características: entrenadores que solo tuviesen preseleccionados; que no tuviese procesos continuos en los cuatro años, que estuviese solo como seleccionador y no actuante en el proceso, y aquellos que no tuviesen capacitaciones frente a la disciplina y estudios previos como entrenador.

Respecto a las características de la población y la muestra, la población son los entrenadores pertenecientes a las selecciones Valle y la muestra fueron 12 entrenadores que tenían a cargo las siguientes modalidades: fútbol, fútbol sala, balonmano, voleibol, voleibol de playa, baloncesto, rugby tanto femenino como masculino. Es importante aclarar que dos de los entrenadores tenían a cargo tanto la selección masculina como la femenina.

El estudio se desarrolló usando un enfoque de investigación mixta (cualitativo-cuantitativo) con un cuestionario como protocolo de recopilación de la información

necesaria para determinar el modelo de planificación utilizado y las herramientas de las cuales disponían los entrenadores según su formación y modalidad deportiva. Estos datos fueron procesados y analizados de acuerdo con la revisión integrativa realizada previamente, la cual contribuyó a dominar en profundidad cada uno de los componentes teóricos de los modelos de planificación.

**Instrumentos:** se estableció una evaluación como protocolo para recopilar la información, la cual fue diseñada teniendo en cuenta los parámetros establecidos según la literatura consultada que permitía determinar las variables específicas para obtener una información relevante acerca de los modelos de planificación y su aplicación.

**Procedimientos:** se hizo contacto con los metodólogos encargados de las modalidades en particular de las que se tenía interés y se les contextualiza acerca de la importancia de la aplicación de esta investigación para recopilar la información necesaria sobre los procedimientos que están realizando sus entrenadores a la hora de desarrollar los procesos de planificación con sus deportistas y priorizar la mejora y optimización de su rendimiento. Los entrenadores fueron contactados personalmente y se les solicitó su consentimiento para realizar el procedimiento. Todos los entrenadores aceptaron y procedieron a responder el cuestionario, que tuvo una duración promedio de 10-15 minutos en su desarrollo. En total, se realizaron 14 entrevistas.

## **Aspectos éticos**

Se garantiza la protección de la intimidad de acuerdo con la Declaración de Helsinki – Principios éticos para las investigaciones médicas en seres humanos (2013) y la Resolución 8430 de 1993 del Ministerio de Salud de la República de Colombia, “por la cual se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud”. El estudio se clasificó como de riesgo mínimo. Solo se ha tenido acceso a la base de datos del investigador principal, siempre garantizando la confidencialidad de los datos adquiridos en el cuestionario. Únicamente participaron en la investigación los entrenadores que firmaron el consentimiento informado.

## **Análisis de datos**

Un miembro del equipo leyó y transcribió las respuestas de los participantes, luego se socializaron los resultados obtenidos entre el grupo de investigadores y se discutió acerca de estos teniendo en cuenta la revisión integrativa realizada anteriormente, tras lo cual se identificaron las principales ideas expresadas. Como resultado de esto, se digitalizaron los datos, se organizaron en tablas y escalas, y se identificaron según las variables que se habrían de evaluar. Esto llevó a la obtención de datos específicos para cada modelo de planificación y estructura, sea tradicional o contemporánea.

## **Resultados**

La tabla 1 muestra los resultados obtenidos con referencia al uso de modelos tradicionales o contemporáneos, y refleja, además, los modelos más utilizados en cada

una de las dos clasificaciones por parte de algunos de los entrenadores de las selecciones Valle de las disciplinas deportivas que hacen parte de los juegos deportivos que disputaron los juegos Nacionales 2019.

Por otro lado, se encontró que, de 14 resultados, 8 hacen referencia a los modelos contemporáneos con un porcentaje del 57.1 %, mientras que los modelos tradicionales con un total de 6 hacen referencia al 42.9 %.

Como indican los resultados, hay mayor predominancia por parte de los modelos contemporáneos sobre los tradicionales, pero no con mucha diferencia uno del otro.

**Tabla 1.**

*Predominancia entre los dos modelos generales de planificación*

Modelos generales	n	%
Contemporáneos	8	57.1
Tradicionales	6	42.9
Total	14	100

Fuente: elaboración propia.

La tabla 2 muestra que, de los 14 resultados arrojados 6 pertenecen a los modelos tradicionales. Según esto, su distribución se dio entre dos modelos específicos, el clásico de Matveiev (1956) con 4 resultados representando el 66.7% del total, siendo el más utilizado y el modelo de altas cargas de Vorobiev (1974) con 2 resultados, aportando el porcentaje restante cuyo valor es del 33.3 %, y de los cuales este último ocupó el segundo lugar, siendo el menos utilizado por los entrenadores.

**Tabla 2.**

*Modelos tradicionales más utilizados*

Modelos tradicionales	n	%
Clásico (Matveiev)	4	66.7
Péndulo (Aroseiev)	0	0.0
Altas cargas (Vorobiev)	2	33.3
Altas cargas (Tschiene)	0	0.0
Total	6	100

Fuente: elaboración propia.

En la tabla 3 se muestra que, de los modelos contemporáneos, hay 8 resultados cuya distribución se da entre dos modelos: el modelo de planificación ATR de Kaverin e Issurin (1985) y el modelo de periodización táctica de Frade (2000).

El modelo ATR cuenta con 7 resultados según los resultados de la investigación, esto representa 87.5 % del porcentaje total, siendo este el más utilizado por los entrenadores y con gran superioridad sobre la periodización táctica, ya que únicamente un entrenador de un solo deporte lo utiliza.

**Tabla 3.**

*Modelos contemporáneos más utilizados*

Modelos contemporáneos	n	%
Bloques (Verkhoschansky)	0	0
Integrador (Bondarchuk)	0	0
Cibernético (García Manso)	0	0

ATR (Kaverin e Issurin)	7	87.5
Prolongado estado de forma (Bompa)	0	0
Cognitivista (Seirul - lo)	0	0
Periodización táctica (Frade)	1	12.5
Campanas estructuradas (Forteza)	0	0
<b>Total</b>	<b>8</b>	<b>100</b>

Fuente: elaboración propia.

La tabla 4 muestra que, teniendo en cuenta los modelos específicos, es decir, los 4 tradicionales y los 8 contemporáneos, se determina que el modelo con mayor predominancia sobre los demás es el modelo de planificación ATR de Kaverin e Issurin (1985), el cual tuvo 7 resultados de 14 y con un porcentaje de 50 %; en segundo lugar, la planificación clásica de Matveiev (1956) con un total de 4 resultados y un porcentaje del 28.6 %; en tercer lugar, la planificación de Altas Cargas de Vorobiev (1974), con un total de 2 resultados y un porcentaje del 14.3 %; y, en el cuarto y último puesto, la periodización táctica de Frade (2000), el menos utilizado por los entrenadores, con un solo resultado, representando el 7.1 %.

**Tabla 4.**

*Modelo predominante entre todos los modelos específicos*

Modelos específicos (tradicionales y contemporáneos)	n	%
Clásico (Matveiev)	4	28.6
Péndulo (Aroseiev)	0	0.0
Altas cargas (Vorobiev)	2	14.3
Altas cargas (Tschiene)	0	0.0
Bloques (Verkhoschansky)	0	0.0
Integrador (Bondarchuk)	0	0.0
Cibernético (García Manso)	0	0.0
ATR (Kaverin e Issurin)	7	50.0
Prolongado estado de forma (Bompa)	0	0.0
Cognitivista (Seirul - lo)	0	0.0
Periodización táctica (Frade)	1	7.1
Campanas estructuradas (Forteza)	0	0.0
<b>Total</b>	<b>14</b>	<b>100</b>

Fuente: elaboración propia.

## Discusión

Los modelos de planificación son un factor determinante en la influencia del rendimiento brindado por los deportistas en sus diferentes competencias. La siguiente investigación ha arrojado una serie de información relevante para los procesos de planificación que se vienen adelantando en las diversas instituciones o entes encargados de los aspectos deportivos en la región y en el país, principalmente en el Valle del Cauca y en las disciplinas de juegos deportivos específicamente.

Los resultados pretenden contextualizar las herramientas de las cuales hacen uso los entrenadores para desarrollar sus procesos con miras a las diferentes competencias, sean preparatorias o fundamentales, lo que hace de esta investigación una referencia importante para consultar y tener en cuenta a la hora de querer establecer un cambio en

la planificación de alguna de estas modalidades deportivas, dado el buen rendimiento y posicionamiento del Valle del Cauca en el deporte nacional.

## **Predominancia de modelos tradicionales o contemporáneos**

Durante los últimos años han surgido una serie de modelos de planificación que han permitido a los entrenadores tener un mayor abanico de posibilidades a la hora de construir sus planes de entrenamiento; según los resultados obtenidos, se puede evidenciar que hay una división marcada entre quienes eligen construir sus procesos de planificación con un modelo tradicional y uno contemporáneo.

Se resalta que quienes tienen un calendario competitivo más cargado se decantan por modelos contemporáneos, mientras que quienes tienen un calendario competitivo más reducido se rigen por modelos tradicionales. Las razones de escoger modelos contemporáneos, para quienes tienen mayor carga competitiva, se centran específicamente en el manejo de las cargas de entrenamiento, en la versatilidad que permiten estos modelos y en cómo estos se enfocan en aspectos específicos, los cuales ayudan a optimizar y corregir situaciones de juego unificadas en cada uno de los aspectos del entrenamiento. Por otro lado, quienes escogen modelos tradicionales centran sus razones en el amplio margen de tiempo que tienen para desarrollar su plan de entrenamiento y la importancia de cada uno de los periodos de preparación y correcta aplicación que les permiten abarcar gran cantidad de objetivos durante este proceso hasta llegar a su competencia fundamental.

Al observar los resultados por género, se evidenció que no existe una orientación por un modelo de planificación, ya que la muestra se encuentra completamente distribuida en diferentes estructuras o modelos de periodización, sin ser este un aspecto relevante según lo indiciado y la información recibida de los entrenadores.

Como consecuencia de lo expresado por Dantas et ál. (2010), en donde se precisaba que los modelos de planificación con mejor calificación permitían desarrollar la mayor cantidad de cualidades físicas que pueden ser entrenadas por los distintos modelos sin que ocurra una pérdida en el potencial de entrenamiento, es pertinente expresar que los modelos de planificación clásico y ATR, que fueron los de mayor predominancia dentro de cada estructura y los de mayor valoración en la investigación, parten como referentes para los entrenadores y son materia de elección permanente a la hora de la construcción y adecuación de sus planes de entrenamiento, por lo cual son modelos recomendados según las referencias.

## **Modelos más utilizados**

Teniendo en cuenta los resultados presentados la tabla 1, se muestra una leve predominancia de los modelos contemporáneos por encima de los clásicos. Esto marca una pauta y leve inclinación de algunos entrenadores que buscan adaptar los planes de entrenamiento a su alta carga competitiva, y que además pretenden atender la individualidad y exigencias del deportista, como lo menciona Costa (2013).

Incluso, se observa cómo en algunos de los casos se combinan dentro de la planificación modelos clásicos y contemporáneos como son “clásico” de Matveiev y “ATR” de Issurin y Kaverin”, una unificación dada por la constante búsqueda del beneficio y aprovechamiento de los componentes que ofrece cada modelo y en función de obtener un mejor rendimiento en distintos periodos o etapas de la preparación.

En otro sentido, según los resultados obtenidos por Dantas et ál. (2010), en su estudio “Aplicabilidad de los modelos de planificación en el entrenamiento deportivo, una revisión sistemática”, es posible inferir la predominancia de utilización de modelos “clásico” de Matveiev y “ATR”, los cuales son resaltados por estos autores como “muy buenos” y “adecuados”, los cuales denotan una buena orientación y elección por parte de los entrenadores que optaron por estos modelos para su planificación.

De igual manera, Dantas (2011), en su estudio “Aplicabilidad de los principales modelos del entrenamiento deportivo”, muestra que el modelo clásico de Matveiev (1956) presenta una calificación de “muy bueno”, mientras que el de ATR resulta con una calificación de “regular”, lo que contrasta con lo citado en el párrafo anterior y muestra que en este estudio, en el cual se tuvieron en cuenta factores como la estructura de periodización y la forma de modular la carga como parámetros de evaluación, se deben revisar la estructura y el contenido de cada modelo, y definir de manera coherente la escogencia de alguno según corresponda, en este caso, el clásico como modelo destacado, así como el modelo de bloques de Verkoshansky y el modelo de Bompa que obtuvieron una calificación de “muy bueno”, pero no son utilizados por la muestra con la cual se realizó este estudio.

A diferencia de lo señalado anteriormente, Ramos et ál. (2012), en su estudio “Planificación del entrenamiento en juegos suramericanos Medellín 2010, modelos, duración y criterios”, encuentran que los modelos predominantes fueron los tradicionales por encima de los contemporáneos. En este caso, se presenta un cambio y se da una leve inclinación por los modelos contemporáneos según la información recolectada. Esto permite mostrar un cambio y un abordaje diferente de las distintas opciones que pueden utilizar los entrenadores en su escogencia y de un modelo apto o adecuado para su modalidad deportiva.

El contraste que muestran estos resultados en comparación con los evidenciados en esta investigación genera algunos interrogantes: ¿la población abordada por Ramos et ál. (2012) tiene una formación teórica más amplia y profunda, por eso su elección de modelos contemporáneos que pueden ser más adecuados para sus necesidades? ¿Los referentes de formación de los entrenadores de las selecciones Valle de algunas disciplinas de juegos deportivos que participaron en juegos nacionales 2019 no han brindado las herramientas suficientes para la apropiación de nuevas tendencias o modelos de planificación? ¿Los entrenadores no son receptivos a los diversos recursos teóricos brindados para aumentar su abanico de variantes a la hora de estructurar su plan de entrenamiento? ¿Consideran los entrenadores que los modelos empleados a pesar de que existan nuevas tendencias son los que más se adaptan y les han permitido obtener resultados significativos y por esta razón no desean modificar su idea?

En comparación con lo planteado por Galeano et ál. (2023), es indudable que en el Valle del Cauca los entrenadores aún consideran la utilización del modelo de periodización de Matveev (1956) y que existe una inclinación sobre todo en los entrenadores de deportes que poseen un calendario competitivo muy ajustado a inclinarse por modelos contemporáneos o emergentes.

## **Modelos más adecuados según modalidad deportiva**

Por otro lado, dadas las tendencias en básicamente dos modelos, se puede sugerir que los modelos clásicos de Matveev (1956), bloques y ATR, que están estrictamente relacionados, son los que tienen una mayor aceptación en las diferentes investigaciones, como lo indican Manchado et ál. (2018) en su estudio comparativo “Efectos producidos por dos modelos de periodización con énfasis en la preparación física y los aspectos fisiológicos de un equipo élite femenino de balonmano”. Esta investigación comparó los cambios inducidos después de la aplicación de los dos modelos y se resaltó la periodización de bloques como la más efectiva en la mejora de los aspectos anteriormente mencionados.

Los resultados de esta investigación permiten estimar que, ante la presentación de diversos estudios que resaltan uno y otro modelo, estos dos son los más relevantes dentro de cada una de las investigaciones y, así mismo, son los más empleados por los entrenadores de las selecciones Valle de las disciplinas de juegos deportivos.

También es evidente también, como lo plantean Dantas et ál. (2022), que existe una relación implícita de los modelos de periodización contemporáneos con el modelo propuesto por Matveev (1956), todos estos pensados con el fin de responder a las necesidades competitivas de la actualidad. Es por esto que tras los resultados obtenidos aún se evidencia una fuerte inclinación por el uso de este modelo tradicional.

## **Limitaciones del estudio**

La interacción con los entrenadores y el acceso a estos presentó inconvenientes, algunos de ellos relacionados con la disposición para responder el cuestionario. La muestra se limitó a un grupo de deportes en particular y el abordaje a otras disciplinas puede denotar resultados diferentes en la elección de un modelo particular.

## **Conclusiones**

Los modelos contemporáneos predominan en cuanto a uso por parte de los entrenadores, pero la diferencia referente a la escogencia con los tradicionales no es significativa. Por otra parte, es importante resaltar que los modelos más utilizados fueron el modelo clásico, propuesto por Matveev (1956), y el modelo ATR, de Issurin y Kaverin (1985), los cuales predominaron en su utilización por parte de los entrenadores.

De acuerdo con los resultados, se considera importante que cada entrenador realice una revisión y escogencia de un modelo de planificación adecuado, teniendo en cuenta los componentes del entrenamiento, los rasgos de su modalidad deportiva, las características de su deportista y el calendario competitivo, ya que estos factores influyen en la selección de un modelo ideal que contribuya a la obtención de los resultados propuestos.

Esta investigación surge como referente en cuanto a la orientación de la forma de planificar en las diferentes modalidades deportivas, teniendo en cuenta el potencial y los resultados obtenidos por las selecciones Valle a lo largo de la historia y el gran desempeño de sus deportistas a nivel nacional e internacional.

Estudios futuros pueden abarcar una muestra más grande y tener en cuenta algunos aspectos complementarios para obtener mayor información relevante por parte de los entrenadores y los elementos que los llevan a elegir un modelo de periodización.

Para finalizar, se recomienda que en un futuro se evalúe una población más amplia y que el estudio se replique a nivel nacional con el fin de caracterizar y establecer los diferentes modelos de periodización y criterios de selección que tienen y usan los entrenadores en Colombia.

## Referencias

- Afonso, R. y Pinheiro, V. (2011, agosto). Modelos de Periodização Convencionais e Contemporâneos. *EFDeportes. Revista Digital*. <https://www.efdeportes.com/efd159/modelos-de-periodizacao-contemporaneos.htm>
- Aldas, H. y Gutiérrez, H. (2015, diciembre). La periodización del entrenamiento deportivo. Un modelo clásico en la formación deportiva. Fundamentos teórico-metodológicos. *EFdeportes. Revista Digital*. <https://efdeportes.com/efd211/la-periodizacion-del-entrenamiento-deportivo-fundamentos.htm>
- Arroyo, J. (2012, febrero). Periodización inversa en el entrenamiento deportivo actual. *EFDeportes. Revista Digital*. <https://www.efdeportes.com/efd165/periodizacion-inversa-en-el-entrenamiento-deportivo.htm>
- Camacho, J., Ochoa, N. y Rincón, N. (2019). Revisión teórica de la planificación tradicional y contemporánea en el entrenamiento deportivo. *Revista Digital: Actividad Física y Deporte*, 5(2), 171-181. <https://revistas.udca.edu.co/index.php/rdaafd/article/view/1265/1758>
- Cano, O. (2010). *Modelos de planificación y su aplicabilidad en la preparación de equipos de fútbol profesional que participan en el torneo colombiano categoría Primera A* (tesis de grado), Universidad de Antioquia. <http://viref.udea.edu.co/contenido/pdf/243-modelos.pdf>
- Contreras, D., Clavijo, N. y Carrillo, E. (2012). Efectos de dos formas de periodizar la carga una lineal y doble ondulada en el entrenamiento de la fuerza en mujeres físicamente activas. *Actividad Física y Desarrollo Humano*, 4(1), 141-149. [https://revistas.unipamplona.edu.co/ojs\\_viceinves/index.php/AFDH/article/view/358](https://revistas.unipamplona.edu.co/ojs_viceinves/index.php/AFDH/article/view/358)
- Costa, I. (2013). Los modelos de planificación del entrenamiento deportivo del siglo XX. *Revista Electrónica de Ciencias Aplicadas al Deporte*, 6(22), 1-8. <http://redi.ufasta.edu.ar:8082/jspui/handle/123456789/367>

- Dantas, E., García-Manso, J. M., Godoy, E. S., Sposito-Araujo, C. A. y Gomes, A. C. (2010). Aplicabilidad de los modelos de periodización del entrenamiento deportivo. Una revisión sistemática. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 20(6), 231-241. <https://www.cafyd.com/REVISTA/02005.pdf>
- Dantas, E., Godoy, E., Sposito-Araujo, C., Oliveira, A. y Gomes, C. (2011). Adequabilidade dos Principais Modelos de Periodizacao do Treinamento Esportivo. *Rev. Bras. Ciênc. Esporte, Florianópolis*, 33(2), 483-494. <https://www.scielo.br/j/rbce/a/n6T44s4Lp95CmctX6vDtFYD/?format=pdf&lang=pt>
- Dantas, E. H., Barrón, J. C., Celestino Bispo, M. D., Salum de Godoy, E., Aquino dos Santos, C. K., Dias Bello, M. de N. y Gastélum Cuadras, G. (2022). Criterios para identificar y evaluar modelos de periodización de entrenamiento deportivo (Criteria for Identifying and Assessing Sports Training Periodization Models). *Retos*, 45, 174-183. <https://doi.org/10.47197/retos.v45i0.90837>
- Galeano-Virgen, J. D., Orejuela-Aristizabal, D. F. y Cardona-Orejuela, J. S. (2023). Descripción de los modelos de periodización del entrenamiento deportivo utilizados en el Valle del Cauca, Colombia. *Revista Digital: Actividad Física y Deporte*, 9(1), 1- 9. <https://doi.org/10.31910/rdafd.v9.n1.2023.2311>
- Gamble, P. (2006). Periodization of Training for Team Sports Athletes. *Strength and Conditioning Journal*, 28(5), 56-66. [https://www.researchgate.net/publication/232152848\\_Periodization\\_of\\_Training\\_for\\_Team\\_Sports\\_Athletes](https://www.researchgate.net/publication/232152848_Periodization_of_Training_for_Team_Sports_Athletes)
- García, M., Navarro, M. y Ruiz, J. (1996). Modelos de planificación deportiva. *Planificación del entrenamiento deportivo* (pp. 103-158). <https://docs.google.com/file/d/0B1t5Sd7uyPz5Y2dLbnhkZTl4ZHc/view?resourcekey=0-jomhbqAUxL0kW3cufZDOUg>
- González, J. Navarro, F. y Pereira, P. (2015). La planificación del entrenamiento deportivo: cambios vinculados a las nuevas formas de entender las estructuras deportivas contemporáneas. *Rev. Entren. Deport.*, 29(1). <https://g-se.com/la-planificacion-del-entrenamiento-deportivo-cambios-vinculados-a-las-nuevas-formas-de-entender-las-estructuras-deportivas-contemporaneas-1787-sa-h57cfb2724acb7>
- Kataoka, R., Vasenina, E. y Loenneke, J. (2021). Periodization: Variation in the Definition and Discrepancies in Study Design. *Sports Medicine*, 51(4), 625-651. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33405190/>
- Manchado, C., Cortell-Tormo, J. y Tortosa-Martínez, J. (2018). Effects of Two Different Training Periodization Models on Physical and Physiological Aspects of Elite Female Team Handball Players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 32(1), 280-287. [https://journals.lww.com/nsca-jscr/Fulltext/2018/01000/Effects\\_of\\_Two\\_Different\\_Training\\_Periodization.37.aspx](https://journals.lww.com/nsca-jscr/Fulltext/2018/01000/Effects_of_Two_Different_Training_Periodization.37.aspx)
- Marques Junior, N. (s. f.). Periodização Contemporânea no Voleibol: uma Revisão dos Sinos Estruturais de Forteza. *Educación Física y Deportes*, 26(275), 207-223. <https://www.efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/download/2309/1372?inline=1>
- Marques, J. (2012). Periodização do Treino. *Educação Física em Revista*, 6(2), 1-34. <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/efr/article/view/3166/2093>
- Marques, J. (2020a). Periodization Models Used in the Current Sport. *MOJ Sports Med*, 4(2), 27-34. <https://medcraveonline.com/MOJSM/MOJSM-04-00090.pdf>
- Marques, J. (2020b). Specific Periodization for the Volleyball: The Importance of the Residual Training Effects. *MOJ Sports Med*, 4(1), 4-11. <https://medcraveonline.com/MOJSM/MOJSM-04-00086.pdf>

- Martínez, H. (2015, junio). *Desarrollo de la potencia en salto y velocidad en jugadores de fútbol semiprofesional con un método híbrido de entrenamiento* (tesis de máster), Universidad Autónoma de Nueva León. [http://eprints.uanl.mx/12779/1/Integrador\\_Sebastian%20Final%20.pdf](http://eprints.uanl.mx/12779/1/Integrador_Sebastian%20Final%20.pdf)
- Navarro, F. (2003, diciembre). Modelos de planificación según el deportista y el deporte. *Efdeportes*. <https://www.efdeportes.com/efd67/planif.htm>
- Bessa de Oliveira, A; Silva, J. y Dantas, E. (2005). Comparative Study between Matveev's Classic Periodization Model and Verkhoshanski's Blocks Periodization Mode. *Fitness & Performance Journal*, 4(6), 358-362. <https://www.redalyc.org/pdf/751/75117062006.pdf>
- Ramos, S., Ayala, C. y Aguirre, H. (2012). Planificación entrenamiento en juegos Suramericanos Medellín 2010. Modelos, duración y criterios. *Rev. UDCA Actualidad y Divulgación Científica*, 15, 67-76. <http://www.scielo.org.co/pdf/rudca/v15s1/v15s1a09.pdf>
- Reverter, J., Deltell, C. y Navarro, E. (2012). Análisis de la planificación del entrenamiento en los deportes de equipo. *Movimiento humano*, 79-98. <https://dialnet.unirioja.es/ejemplar/313776>
- Robertson, S. y Joyce, D. (2018). Evaluating Strategic Periodisation in Team Sport. *Journal of Sports Sciences*, 36(3), 279-285. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/02640414.2017.1300315?src=recsys&journalCode=rjsp20>
- Stone, M. H., Hornsby, W. G., Haff, G., Fry, A. C., Suarez, D. G., Liu, J. y Gonzalez-Rave, J. M. (2021). Periodization and Block Periodization in Sports: Emphasis on Strength-Power Training-A Provocative and Challenging Narrative. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 35(8), 2351-2371. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34132223/>
- Vladimir, I. (2014). Periodization Training from Ancient Precursors to Structured Block Models, 46, 3-9. [https://www.researchgate.net/publication/279325049\\_Periodization\\_training\\_from\\_ancient\\_precursors\\_to\\_structured\\_block\\_models](https://www.researchgate.net/publication/279325049_Periodization_training_from_ancient_precursors_to_structured_block_models)