

**Análisis de la Evolución de las Estructuras de Planificación del Entrenamiento
Deportivo en el Fútbol**

Didier Estiben Lasso Delgado

Trabajo de grado para optar por el título de Licenciado en Educación Física y Deporte

Universidad del Valle

Instituto de Educación y Pedagogía

Licenciatura en Educación Física y Deporte

Cali

2025

**Análisis de la Evolución de las Estructuras de Planificación del Entrenamiento
Deportivo en el Fútbol**

Didier Estiben Lasso Delgado

Trabajo de grado para optar por el título de Licenciado en Educación Física y Deporte

Director

Jose Luis Vera Rivera, PhD

Universidad del Valle

Instituto de Educación y Pedagogía

Licenciatura en Educación Física y Deporte

Cali

2025

AGRADECIMIENTOS

Mi primer agradecimiento es a Dios, por ser mi guía y darme la fortaleza, la salud, la sabiduría necesaria para emprender y culminar esta etapa de mi vida, por su gracia y la oportunidad de vivir este sueño.

Expreso mi más profundo agradecimiento a quienes contribuyeron de manera directa e indirecta a la realización de esta investigación y a mi formación profesional.

En primer lugar, al Dr. José Luis Vera Rivera, mi director de Tesis, por su guía experta, su paciencia y su invaluable dedicación. Su conocimiento y apoyo fueron esenciales para la realización del "Análisis de la Evolución de las Estructuras de Planificación del Entrenamiento Deportivo en el Fútbol", garantizando la calidad y rigor metodológico de este estudio.

A la Universidad del Valle y a la Facultad de Educación y Pedagogía, por ser el espacio formativo que me proporcionó las herramientas académicas y el entorno necesario para investigar en el campo de la Planificación del Entrenamiento Deportivo.

A mis padres, Eriberto Lasso Muñoz y Janeth Delgado Ortega, por el esfuerzo, el apoyo incondicional y la confianza que depositaron en mí desde el inicio de mi trayectoria.

A mi hermana, Dana Camila Lasso Delgado, y a mi pareja, Luisa Fernanda Solarte Muñoz, por su cariño, comprensión y el aliento constante en los momentos de mayor exigencia. Su apoyo emocional fue mi pilar para culminar este sueño.

Finalmente, a todas las personas que, de alguna u otra forma, hicieron parte de este proceso, les extiendo mi eterna gratitud.

DEDICATORIA

Dedico este logro con todo mi amor:

A Dios, por haberme dado la fortaleza, la sabiduría en los momentos de confusión y la salud necesaria para perseverar hasta ver cumplida esta meta.

A mis Padres, Eriberto Lasso Muñoz y Janeth Delgado Ortega, por su sacrificio, por cada lección de vida y por creer en la educación como el camino más noble. Su amor incondicional es el motor de mis pasos.

A mi hermana, Dana Camila Lasso Delgado, por ser un apoyo incondicional en este proceso, por su comprensión y por motivarme incluso cuando sentía que ya no podía más. Y a mi querida sobrina, Emily Samara, mi luz y mi esperanza, para que este logro sea la prueba de que, con amor y esfuerzo, todos los sueños se pueden alcanzar. Con el deseo de que tu vida esté llena de logros tan grandes y de la alegría que hoy siento.

A mi Amada compañera de vida, Luisa Fernanda Solarte Muñoz, por compartir mis desvelos, por su infinita paciencia y por ser el refugio que necesitaba en el camino. Gracias por ser mi paz en medio del caos y por creer siempre en mis capacidades.

Este esfuerzo es la materialización de un sueño que cultivé desde joven, representando el inicio formal de mi camino como educador y profesional del deporte.

Este triunfo es de ustedes.

RESUMEN

El presente trabajo tiene como propósito analizar la evolución de las estructuras de planificación del entrenamiento deportivo en el fútbol, desde los modelos tradicionales surgidos a mediados del siglo XX hasta las metodologías contemporáneas basadas en principios tácticos y sistémicos.

El estudio se desarrolló bajo un enfoque cualitativo mediante una revisión documental y un análisis crítico de literatura científica y académica. Se recopilaron y compararon fuentes teóricas y estudios empíricos para identificar las bases, aportes, limitaciones y niveles de aplicabilidad de cada estructura de planificación. Los resultados obtenidos evidencian un proceso evolutivo que inicia en modelos lineales centrados en el control progresivo de la carga y avanza hacia propuestas integradas que asumen el entrenamiento como una construcción táctica del juego. En este sentido, metodologías contemporáneas como el microciclo estructurado, la periodización táctica y los modelos híbridos responden de mejor manera a la complejidad del fútbol actual, caracterizado por calendarios competitivos densos, mayores exigencias tácticas e intensidad física permanente.

Se concluye que ningún enfoque de planificación es universalmente superior. Cada estructura aporta beneficios específicos y resulta pertinente en función del momento de la temporada, la disponibilidad de tiempo para entrenar, el nivel competitivo y la identidad táctica del equipo. A partir de ello, se destaca la importancia de que los cuerpos técnicos desarrollen criterios reflexivos para seleccionar, adaptar e implementar modelos de planificación basados en evidencia científica, la realidad del grupo y las demandas del fútbol moderno.

PALABRAS CLAVE: Planificación, Entrenamiento, Fútbol, Modelos de planificación

ABSTRACT

This work aims to analyze the evolution of sports training planning structures in football, from traditional models that emerged in the mid-20th century to contemporary methodologies based on tactical and systemic principles.

The study was developed using a qualitative approach through a document review and a critical analysis of scientific and academic literature. Theoretical sources and empirical studies were compiled and compared to identify the foundations, contributions, limitations, and levels of applicability of each planning structure. The results obtained demonstrate an evolutionary process that begins with linear models focused on the progressive control of the workload and advances toward integrated proposals that view training as a tactical construction of the game. In this sense, contemporary methodologies such as the structured microcycle, tactical periodization, and hybrid models respond better to the complexity of modern football, characterized by dense competitive schedules, greater tactical demands, and constant physical intensity.

It is concluded that no single planning approach is universally superior. Each structure offers specific benefits and is relevant depending on the time of the season, the availability of training time, the competitive level, and the team's tactical identity. Therefore, it is crucial that coaching staffs develop thoughtful criteria for selecting, adapting, and implementing planning models based on scientific evidence, the group's specific circumstances, and the demands of modern football.

KEYWORDS: Planning, Training, Football, Planning Models

TABLA DE CONTENIDO

1. Introducción.....	10
2. Planteamiento del problema	12
2.1. Formulación Del Problema	13
3. Justificación	14
4. Objetivo General.....	16
4.1. Objetivos Específicos.....	16
5. Antecedentes.....	17
6. Marco Teórico.....	20
6.1. La Planificación Del Entrenamiento Deportivo	21
6.2. Las Estructuras De Planificación En El Fútbol: De Lo Tradicional A Lo Sistémico	21
7. Metodología.....	24
7.1. Tipo De Investigación	24
7.2. Método Investigativo.....	24
7.3. Alcance.....	25
7.4. Limitaciones	25
7.5. Diseño Del Trabajo.....	26
7.5.1. La Discusión y Construcción del Proyecto de Investigación.....	26
7.5.2. La Ejecución del Estudio	26
7.5.3. Construcción del Informe Final	27
8. Preparación, Análisis Y Resultados De Los Datos	28
8.1. Planificación Tradicional o Lineal	28
8.2. Planificación por Bloques	29
8.3. Planificación Ondulante	31
8.4. Planificación Integrada.....	32
8.5. Microciclo Estructurado	32

8.6.	Enfoque Ecológico - Dinámico	33
8.7.	Preparación específica basada en el Modelo de Juego.....	34
8.8.	Periodización Táctica	35
8.9.	Planificación Híbrida.....	35
9.	Conclusiones y Recomendaciones.....	37
10.	Referencias Bibliográficas	40
11.	ANEXOS	43

LISTA DE ANEXOS

ANEXO A. TABLA COMPARATIVA DE LAS ESTRUCTURAS DE PLANIFICACIÓN ..	43
ANEXO B. CRONOLOGÍA DE LA EOLUCIÓN DE LAS ESTRUCTURAS DE PLANIFICACION EN EL FUTBOL	44

1. Introducción

La planificación del entrenamiento deportivo es uno de los pilares fundamentales en el desarrollo del rendimiento en el fútbol moderno. Aunque el concepto de planificación tiene sus raíces en la teoría del entrenamiento general formulada a mediados del siglo XX por los trabajos de Matveiev, su aplicación específica al fútbol ha atravesado un proceso de transformación continuo, condicionado por la evolución del juego, los avances científicos y los cambios en las demandas competitivas (Matveyev, 1981; Bompa & Buzzichelli, 2019). En sus primeras manifestaciones dentro del ámbito futbolístico, la planificación se limitaba a modelos lineales y altamente estructurados, cuya prioridad era la mejora de capacidades físicas mediante ciclos rígidos de carga, propios de deportes individuales y predecibles (Mallo, 2015). Sin embargo, estas aproximaciones pronto demostraron limitaciones frente a la naturaleza dinámica, incierta y compleja del fútbol.

A medida que el deporte comenzó a profesionalizarse especialmente a partir de la década de 1980, surgió la necesidad de adaptar los modelos de planificación a las características específicas del juego. Esto implicó integrar factores técnico-tácticos, cognitivos y socioemocionales, dado que el rendimiento futbolístico no solo depende de la condición física, sino de la capacidad para procesar información y tomar decisiones en contextos cambiantes (Garganta, 2009). Por otra parte, la introducción de tecnologías para el control del rendimiento, como los sistemas GPS y el análisis de video, así como el desarrollo de conocimientos en fisiología, neurociencia y teoría de la complejidad, impulsaron una transición hacia modelos más flexibles, sistémicos y contextualizados.

En este contexto emergió la periodización táctica, un enfoque revolucionario propuesto inicialmente por Víctor Frade, que cuestionó las bases tradicionales de la periodización lineal. Este modelo parte de la idea de que el entrenamiento debe organizarse a partir del juego en sí mismo, priorizando la especificidad y la integración simultánea de las dimensiones condicional, táctica, técnica y emocional (Oliveira et al., 2022; Seirullo, 2017). De este modo, la planificación dejó de fragmentarse de manera aislada para transformarse en un proceso de construcción global del modelo de juego. Paralelamente, se desarrollaron propuestas como el microciclo estructurado, el enfoque ecológico-dinámico, la preparación integrada y métodos híbridos que combinan la organización tradicional con enfoques sistémicos.

Analizar la evolución histórica de estas estructuras no solo permite comprender por qué la planificación del entrenamiento en el fútbol ha cambiado, sino también valorar el impacto que estas transformaciones han tenido en el rendimiento colectivo e individual. En un entorno caracterizado por calendarios competitivos sobrecargados, mayor intensidad del juego y exigencias crecientes de precisión táctica, el diseño eficiente de la planificación se convierte en un elemento estratégico para la salud, el aprendizaje y el rendimiento del futbolista (Dellal et al., 2013). Comprender esta evolución es crucial para entrenadores, preparadores físicos, analistas y demás profesionales, ya que permite fundamentar decisiones metodológicas sobre bases científicas actualizadas y coherentes.

Por tal motivo, el presente estudio ofrece una visión integral del proceso histórico que ha llevado al fútbol desde la adaptación de modelos generalistas hasta la creación de estructuras de planificación propias del juego. Además, permite identificar tendencias contemporáneas y abrir líneas para nuevas investigaciones, contribuyendo al desarrollo de un cuerpo teórico más robusto y específico para el entrenamiento del fútbol.

Capítulo I

2. Planteamiento del problema

El fútbol contemporáneo es una disciplina caracterizada por altos niveles de competitividad, dinamismo táctico y exigencias fisiológicas crecientes. Estos elementos han impulsado la necesidad de orientar los procesos de entrenamiento hacia modelos metodológicos cada vez más eficaces. Históricamente, la planificación del entrenamiento deportivo en el fútbol ha experimentado múltiples transformaciones, pasando de estructuras rígidas y lineales como la planificación tradicional basada en mesociclos extensos a propuestas más flexibles e integradoras, como la periodización táctica y los modelos de entrenamiento sistémico. Estos cambios han surgido en respuesta a la demanda de optimizar el rendimiento físico, técnico, táctico y psicológico de los jugadores, así como de adaptarse a calendarios competitivos cada vez más congestionados.

A pesar de los avances, persisten desafíos significativos. No existe consenso absoluto sobre cuál estructura de planificación es más eficaz en el fútbol moderno, especialmente considerando las diferencias entre niveles competitivos, categorías formativas y contextos socioculturales. Algunas escuelas defienden la continuidad de modelos tradicionales al argumentar que proporcionan control y estabilidad en la carga; otras sostienen que enfoques más recientes permiten una mayor relación entre entrenamiento y modelo de juego, pero no siempre existen suficientes criterios comparativos que permitan evaluar con claridad su impacto real en el rendimiento deportivo.

Asimismo, la literatura científica expone una amplia diversidad de modelos, definiciones y enfoques metodológicos, lo que puede generar confusión conceptual y aplicativa en los procesos de entrenamiento. Esta dispersión afecta la formación académica

de entrenadores, la orientación pedagógica de los procesos formativos y la estandarización en clubes, universidades y selecciones. Más aún, muchos cuerpos técnicos continúan seleccionando estructuras de planificación basados en tradición, experiencia personal o disponibilidad del calendario competitivo, en lugar de fundamentarse en análisis comparativos y evidencia científica.

Por lo anterior, se vuelve necesario estudiar cómo han evolucionado las estructuras de planificación del entrenamiento deportivo en el fútbol, identificar sus fundamentos teóricos, revisar su aplicación en distintos contextos y analizar sus aportes y limitaciones reales. Tal análisis no solo permite comprender las transformaciones metodológicas que han marcado la preparación del futbolista, sino también orientar la toma de decisiones formativas y profesionales en escenarios académicos y deportivos. En consecuencia, se plantea la necesidad de realizar un análisis profundo, crítico y sistemático que brinde claridad conceptual y práctica sobre las estructuras de planificación en el fútbol y su impacto en la construcción del rendimiento.

2.1. Formulación Del Problema

¿Cuál ha sido la evolución de las estructuras de planificación del entrenamiento deportivo en el fútbol a través de la historia ?

3. Justificación

El entrenamiento deportivo constituye el eje central del rendimiento en el fútbol, disciplina que se caracteriza por demandas fisiológicas, técnicas, tácticas y psicológicas cada vez más exigentes. El constante incremento en la intensidad del juego, el volumen competitivo en calendarios anuales y la necesidad de alcanzar niveles óptimos de desempeño han impulsado la transformación de los métodos de planificación del entrenamiento a lo largo del tiempo. En consecuencia, comprender la evolución de estas estructuras se vuelve un elemento esencial para el desarrollo y actualización de los profesionales del área.

Durante décadas, el fútbol adoptó modelos de planificación lineales y altamente estructurados, orientados primordialmente al desarrollo gradual de capacidades físicas. Sin embargo, el juego ha experimentado transformaciones sustanciales, en las que la interacción táctica, la toma de decisiones en espacios reducidos y la variabilidad situacional han adquirido un papel predominante en el rendimiento. En este contexto, han emergido nuevas metodologías como la periodización táctica y modelos sistémicos de entrenamiento que integran simultáneamente los componentes físicos, técnicos y tácticos, respondiendo de forma más directa a la dinámica real del juego. Esta transición evidencia la necesidad de un análisis histórico y comparativo que permita valorar los aportes y limitaciones de cada estructura de planificación.

Además, la literatura especializada presenta actualmente una diversidad amplia de enfoques metodológicos, lo cual representa tanto una riqueza académica como un reto práctico. La ausencia de consenso sobre la planificación óptima para el rendimiento genera confusión en entrenadores, estudiantes, preparadores físicos y profesionales que se encuentran en formación. Sin una comprensión clara y fundamentada de las estructuras de planificación, se corre el riesgo de que la selección del modelo de entrenamiento se haga por

tradición, preferencia personal o moda metodológica, en lugar de una decisión basada en evidencia científica y en las necesidades reales del equipo.

Por otra parte, este análisis es también particularmente relevante para contextos académicos y universitarios, donde la formación de entrenadores debe estar alineada con las tendencias actuales de la ciencia del deporte. Un estudio que identifique la evolución de las estructuras de planificación no solo aporta conocimiento teórico, sino que fortalece la capacidad de intervención de un cuerpo técnico en categorías formativas y competitivas. Asimismo, proporciona herramientas para adaptar los modelos de entrenamiento a distintos niveles, desde procesos de iniciación deportiva hasta el alto rendimiento.

En síntesis, investigar la evolución de las estructuras de planificación del entrenamiento deportivo en el fútbol es pertinente y necesario, pues ofrece una base comparativa que favorece la selección consciente y argumentada de metodologías de preparación. Sus beneficios impactan directamente la calidad de los procesos de enseñanza–aprendizaje, la eficacia de los programas de entrenamiento y la optimización del rendimiento integral del futbolista. De este modo, el presente estudio aporta valor tanto al ámbito académico como al campo profesional del entrenamiento deportivo.

4. Objetivo General

Analizar la evolución de las estructuras de planificación del entrenamiento deportivo en el fútbol a través de la historia

4.1. Objetivos Específicos

- Revisar los modelos y estructuras de planificación del entrenamiento utilizados históricamente en el fútbol, desde enfoques tradicionales lineales hasta las propuestas contemporáneas de carácter sistémico e integrado.
- Describir los fundamentos teóricos y metodológicos que sustentan las diferentes estructuras de planificación
- Comparar los aportes, limitaciones y niveles de aplicabilidad de cada estructura de planificación en los diferentes contextos competitivos del fútbol
- Proponer reflexiones y recomendaciones orientadas a la selección, adaptación e implementación de estructuras de planificación basadas en evidencia científica y alineadas con las demandas actuales del fútbol.

5. Antecedentes

En los últimos años, el fútbol ha pasado por cambios enormes en la manera como se entrena y se planifica una temporada. Antes se creía que con seguir modelos rígidos y bien estructurados era suficiente para alcanzar el rendimiento, porque la idea tradicional era que la forma deportiva se podía construir paso a paso a través de ciclos estables y controlados. Esa lógica funcionó durante un tiempo, especialmente cuando el fútbol no tenía tanto ritmo, tanta competencia y tanta carga de partidos (Bompa & Buzzichelli, 2019; Mallo, 2015). Sin embargo, el fútbol moderno demostró rápidamente que no basta con desarrollar lo físico para competir al más alto nivel.

Aunque los modelos tradicionales lograban mejoras en indicadores condicionales, empezaron a mostrar limitaciones cuando se los llevó a escenarios reales de competencia. Smith y Norris (2002) ya habían visto que este tipo de planificación ayudaba a sostener un buen rendimiento a lo largo de una temporada, pero no respondía tan bien cuando el calendario exigía partidos muy seguidos, viajes y adaptaciones constantes. Lo mismo confirmaron Mallo (2015) y Reverter et al. (2018), quienes demostraron que el fútbol es demasiado variable y dinámico como para entrenarlo con métodos totalmente lineales.

Investigaciones recientes han profundizado aún más en estas diferencias. Por ejemplo, Barros y Hernández (2020) observaron durante 14 semanas una temporada en futbolistas ecuatorianos y descubrieron que, aunque la planificación tradicional fortaleció la potencia física, no dio la misma respuesta táctica cuando los rivales y los escenarios cambiaban constantemente. A esto se sumó lo encontrado por Romero y Díaz (2021): el método tradicional funcionó bien en pretemporada, pero no mantuvo la eficiencia durante densidad competitiva.

Con el paso del tiempo, la atención empezó a girar hacia una idea que hoy en día parece obvia: si lo que queremos mejorar es el rendimiento en el fútbol, entonces el entrenamiento debe nacer desde el fútbol mismo. A partir de ese razonamiento, surgieron propuestas como la de Seirulo (2013), que dio una base metodológica para lo que más tarde se consolidó como microciclo estructurado y preparación integrada. El punto central de este enfoque es que todo lo que se entrena lo físico, lo técnico, lo táctico y lo cognitivo tiene que aparecer de forma conjunta y no por separado. Oliveira et al. (2020) confirmaron esa línea cuando analizaron clubes europeos de alto rendimiento y comprobaron que cuanto más coherencia existía entre el plan de entrenamiento y el modelo de juego, mayor era la transferencia a la competencia.

En este cambio metodológico, la Periodización Táctica terminó marcando una tendencia muy fuerte. Según Costa et al. (2022), cuando los entrenamientos se organizan a partir de principios tácticos del modelo de juego, los futbolistas toman mejores decisiones, aumentan la intensidad neuromuscular y actúan colectivamente de manera más sincronizada. Arce et al. (2021) sumaron un hallazgo importante: este enfoque funciona especialmente bien cuando hay muchos partidos seguidos, porque mantiene una estructura micro cíclica estable y adapta la carga sin perder especificidad.

Algo que deja claro la literatura es que hasta el momento nadie ha podido afirmar que exista un modelo perfecto para todos los contextos. Castillo y Soto (2023) compararon la planificación tradicional y la periodización táctica en categorías sub-20 y, en vez de identificar un ganador absoluto, encontraron beneficios distintos en cada enfoque. De manera similar, Navarro et al. (2023) descubrieron que los jugadores sometidos a periodización táctica mejoraron más los principios tácticos del juego, pero la planificación tradicional mantuvo mayores ganancias de fuerza. Por lo tanto, la discusión no es qué método es mejor

en teoría, sino cuál funciona según el contexto, la realidad competitiva, la disponibilidad del cuerpo técnico y el tipo de jugadores que se tienen (Duarte & Travassos, 2022).

La tendencia más reciente apunta hacia modelos híbridos que mezclan elementos tradicionales, estructurados y tácticos para poder personalizar mejor el entrenamiento. Esto quedó demostrado en el estudio de Pereira et al. (2023), donde futbolistas brasileños mostraron avances tanto físicos como tácticos cuando se combinaron microciclos estructurados con fases ondulantes y sesiones diseñadas según principios de juego.

En el ámbito universitario y formativo pasa algo similar: no se trata solo de ganar partidos, sino de formar deportistas completos que aprendan, se desarrollen y se mantengan motivados. Rivas y Manzanares (2024) demostraron que el entrenamiento basado en situaciones reales de juego mejora no solo el rendimiento físico-táctico, sino también la motivación y la toma de decisiones. Gutiérrez et al. (2023) reforzaron esa idea al señalar que en selecciones universitarias la planificación tiene una doble responsabilidad: sostener el rendimiento y, al mismo tiempo, contribuir a la formación deportiva y personal del jugador.

En resumen, la evolución de las estructuras de planificación del entrenamiento en el fútbol refleja la transformación del juego y del deportista. No se trata únicamente de que aparecieron nuevas metodologías, sino de que el fútbol obligó a repensar cómo se entrena. Por eso hoy conviven distintos enfoques y es tarea del cuerpo técnico decidir cuál es el más adecuado para su realidad competitiva. Esta revisión se vuelve fundamental para comprender el camino histórico que ha recorrido la planificación y, sobre todo, para guiar decisiones metodológicas que estén alineadas con las demandas reales del fútbol moderno.

Capítulo 2

6. Marco Teórico

El fútbol es un deporte que, a lo largo de su historia, ha evolucionado en dimensiones tácticas, físicas, cognitivas y emocionales, hasta convertirse en una disciplina profundamente compleja. Actualmente no se entiende el rendimiento futbolístico como producto únicamente de la preparación física, sino como la interacción integrada de múltiples factores que se expresan simultáneamente en el juego real. Como señala Garganta (2009), el fútbol es un sistema abierto, caótico y altamente interactivo, en el que los comportamientos individuales y colectivos se reorganizan de forma constante dependiendo del contexto, los rivales, los espacios, los tiempos y la toma de decisiones. Esto significa que entrenar fútbol no puede limitarse a reproducir gestos aislados o cargas físicas descontextualizadas, sino que requiere comprender la naturaleza interactiva del juego.

Desde esa perspectiva, el rendimiento del futbolista no solo se desarrolla, sino que se construye con base en la capacidad de interpretar el juego, anticipar, leer situaciones, resolver problemas en tiempo real y tomar decisiones bajo condiciones de presión constante. Este nivel de exigencia refleja la transformación del fútbol moderno: equipos más compactos, transiciones más rápidas y mayor densidad de duelos e interacciones en espacios reducidos (Dellal et al., 2013). De ahí que, en la actualidad, planificar el entrenamiento se haya convertido en una tarea estratégica para orientar la evolución de los comportamientos individuales y colectivos de los jugadores, y no simplemente para mejorar indicadores fisiológicos.

6.1. La Planificación Del Entrenamiento Deportivo

La planificación ha sido tradicionalmente entendida como un proceso metodológico para organizar la carga de entrenamiento en el tiempo con el fin de alcanzar estados óptimos de rendimiento. Durante décadas, esta concepción se fundamentó en la teoría de Matveyev (1981), quien estructuró el entrenamiento por ciclos estables y previsibles, donde la forma deportiva se construía progresivamente a partir del control del volumen y la intensidad de la carga. Bompa y Buzzichelli (2019) sostienen que la finalidad principal de la planificación es lograr adaptaciones fisiológicas de manera gradual y controlada, para garantizar que el deportista alcance su máximo rendimiento en el momento competitivo clave de la temporada.

Estos modelos funcionaron relativamente bien en deportes individuales o de características cíclicas. Sin embargo, el fútbol comenzó a evidenciar sus limitaciones: calendarios competitivos más extensos, partidos cada pocos días, mayor carga de viajes y exigencias tácticas crecientes. Como lo plantea Mallo (2015), el fútbol dejó de ser un deporte predecible y pasó a convertirse en un escenario donde la incertidumbre domina; por lo tanto, planificar solo desde la carga física no era suficiente.

6.2. Las Estructuras De Planificación En El Fútbol: De Lo Tradicional A Lo Sistémico

La planificación tradicional no desapareció, pero comenzó a convivir con nuevos enfoques que buscaban responder mejor a la complejidad del juego. En este escenario aparece con fuerza la idea de que el entrenamiento debe “nacer desde el juego”. Seirulo (2013) fue uno de los referentes iniciales al proponer el entrenamiento estructurado, donde la preparación física, técnica, táctica y cognitiva no se fragmentan, sino que se integran en tareas que reproducen las demandas reales del partido. Oliveira et al. (2020) demostraron que,

cuando existe coherencia entre la planificación del entrenamiento y el modelo de juego, la transferencia hacia la competencia es mucho más efectiva.

La Periodización Táctica surge como un modelo aún más específico y revolucionario, basado en la idea de que cada sesión debe construir los principios del juego que el equipo pretende desarrollar. Costa et al. (2022) evidenciaron que este tipo de planificación genera mejoras significativas en la toma de decisiones, la cohesión táctica y la intensidad neuromuscular de los futbolistas. Arce et al. (2021) complementan afirmando que la Periodización Táctica resulta especialmente eficiente en temporadas con alta densidad de partidos, porque mantiene una estructura micro cíclica estable sin perder especificidad.

Sin embargo, la discusión en la literatura muestra que ningún modelo es universalmente perfecto. Castillo y Soto (2023) explican que la planificación tradicional ofrece mayor control de la carga y progresión condicional, mientras que la Periodización Táctica muestra superioridad para potenciar principios de juego y comportamientos colectivos. Navarro et al. (2023) realizaron una comparación similar y determinaron que cada modelo aporta ventajas diferentes dependiendo del contexto competitivo, el nivel de la categoría y el perfil de los jugadores. Esto llevó a la aparición de enfoques híbridos, propuestas que combinan ideas de distintos métodos como lo exponen Pereira et al. (2023), quienes observaron resultados positivos tanto en variables físicas como tácticas en futbolistas brasileños cuando se articularon microciclos estructurados con variaciones ondulantes de la carga.

La revisión de la literatura demuestra que el fútbol ha evolucionado en lo táctico, lo físico y lo cognitivo, y que el entrenamiento ha evolucionado con él. La planificación tradicional no desapareció, sino que encontró su lugar junto a nuevos métodos basados en la especificidad del juego. Hoy están vigentes modelos tradicionales, estructurados, integrados,

tácticos y combinados, y no existe una fórmula única: la planificación eficiente en el fútbol contemporáneo depende del modelo de juego, del calendario, de la identidad del equipo y del contexto en el que se trabaja.

Planificar en fútbol, entonces, no es simplemente programar cargas: es construir rendimiento, construir juego y construir equipos. Por eso la planificación sigue siendo un componente esencial para garantizar que el futbolista evolucione en todas las dimensiones que el juego real exige.

Capítulo 3

7. Metodología

7.1. Tipo De Investigación

El presente estudio se enmarca en una investigación de tipo documental y analítico de tipo cualitativo, ya que se fundamenta en la revisión, comparación e interpretación crítica de literatura científica y académica relacionada con la planificación del entrenamiento deportivo en el fútbol. Su propósito no es intervenir en un contexto aplicado, sino examinar cómo han evolucionado históricamente las estructuras de planificación y cuáles han sido sus aportes, limitaciones y transformaciones a través del tiempo. Por lo tanto, se trata de una investigación que no manipula variables directamente en campo, sino que analiza contenidos ya existentes con el fin de construir conocimiento actualizado y teóricamente sustentado.

7.2. Método Investigativo

El método investigativo empleado corresponde al de un análisis documental, que se basa en la recopilación, organización y estudio crítico de fuentes teóricas y científicas previamente publicadas. La investigación avanza a través de un proceso sistemático que incluye: búsqueda de información en bases de datos especializadas, selección de literatura relevante, lectura comparativa, identificación de categorías temáticas, seguimiento de la evolución histórica del fenómeno y contraste de los diferentes enfoques metodológicos aplicados a la planificación del entrenamiento en el fútbol.

El análisis se centra especialmente en autores contemporáneos, estudios recientes en clubes y selecciones, investigaciones aplicadas en categorías formativas y universitarias, así como textos clásicos que han servido de base para la teoría del entrenamiento. Todo esto

permitió interpretar los diferentes modelos de planificación a partir de su relación con el juego, el rendimiento y las demandas del fútbol moderno.

7.3. Alcance

La investigación posee un alcance descriptivo - analítico. Es descriptiva porque presenta y explica las características principales de los diferentes modelos y estructuras de planificación que han surgido en el fútbol a través de la historia. Y es analítica porque compara de manera crítica las ventajas, limitaciones y niveles de aplicabilidad de cada enfoque, teniendo en cuenta el contexto competitivo, formativo y evolutivo del deporte.

En ese sentido, el alcance del estudio no se limita a recopilar información, sino que plantea una lectura reflexiva que permite comprender por qué la planificación ha cambiado, cómo se relaciona con las demandas actuales del juego y qué implicaciones metodológicas tiene para entrenadores, formadores y profesionales del área.

7.4. Limitaciones

Si bien la investigación reúne una amplia variedad de fuentes científicas y académicas, existen ciertas limitaciones que deben ser reconocidas. La primera está asociada a que el estudio es de carácter documental, lo que significa que no aplica ni valida empíricamente los modelos de planificación mediante intervención directa con equipos o futbolistas. En consecuencia, los resultados y reflexiones se basan en la interpretación de literatura existente y no en la verificación práctica de campo.

Asimismo, algunas publicaciones recientes pueden no estar disponibles de forma abierta, lo que restringe el acceso completo a ciertos estudios. Otra limitación está relacionada con la diversidad de enfoques metodológicos existentes en el fútbol, pues no

existe un consenso universal y cada modelo de planificación se aplica de forma diferente según el contexto deportivo, el nivel competitivo y la filosofía del cuerpo técnico, lo que puede generar variabilidad en la información analizada.

No obstante, estas limitaciones no afectan la pertinencia del estudio, ya que su propósito es precisamente comprender, comparar y analizar críticamente la evolución de las estructuras de planificación del entrenamiento en el fútbol, más que validar experimentalmente un modelo específico.

7.5. Diseño Del Trabajo

7.5.1. La Discusión y Construcción del Proyecto de Investigación

La construcción de este proyecto se desarrolló mediante un proceso de reflexión académica y revisión sistemática de literatura, orientado a identificar los cambios históricos y metodológicos que han marcado la planificación del entrenamiento deportivo en el fútbol. En esta fase se consolidó el planteamiento del problema, los objetivos y la estructura general del estudio, tomando como eje las necesidades actuales del fútbol moderno y la importancia de comprender críticamente las diferentes estructuras de planificación. Durante esta etapa se seleccionaron las líneas teóricas principales, se definió el enfoque del análisis documental y se delimitaron las categorías conceptuales que guiarían el desarrollo del trabajo. La discusión inicial permitió validar la relevancia del tema, justificar su pertinencia investigativa y establecer la organización lógica de los capítulos del documento.

7.5.2. La Ejecución del Estudio

La ejecución del estudio consistió en el desarrollo práctico del proceso investigativo mediante la recopilación, clasificación y análisis crítico de la información proveniente de libros, artículos científicos, informes académicos y otras fuentes de literatura especializada.

Esta etapa incluyó la integración de autores clásicos y contemporáneos con el fin de observar la evolución de los modelos de planificación del entrenamiento en el fútbol y contrastar las metodologías tradicionales con las propuestas actuales. Una vez consolidado el corpus documental, se llevó a cabo un análisis interpretativo en el que se compararon hallazgos, aportes y limitaciones de cada enfoque, buscando evidenciar conexiones teóricas, diferencias metodológicas y tendencias emergentes en el campo del entrenamiento deportivo. Esta fase permitió profundizar en los principios que orientan cada estructura de planificación y comprender su aplicabilidad en distintos contextos competitivos.

7.5.3. Construcción del Informe Final

La etapa final del diseño del trabajo consistió en la elaboración del informe escrito y la organización de los resultados de la investigación en un documento académico coherente y estructurado. Este proceso implicó la redacción de los capítulos, el análisis reflexivo de los hallazgos, la integración de citas y referencias en normas APA y la articulación del marco teórico, antecedentes, metodología y conclusiones en una narrativa clara y fundamentada.

Capítulo 4

8. Preparación, Análisis Y Resultados De Los Datos

A continuación se presentan en orden cronológico las diferentes estructuras de planificación en el fútbol desde 1950 hasta la actualidad (ver lista de anexos)

8.1. Planificación Tradicional o Lineal

La planificación tradicional surge de la teoría clásica del entrenamiento desarrollada por Matveyev a mediados del siglo XX. Su propósito era construir la forma deportiva de manera progresiva mediante ciclos claramente estructurados y controlados, organizando la temporada en macrociclos, mesociclos y microciclos. La idea central era acumular el volumen de trabajo en las primeras fases, refinar las capacidades en las etapas intermedias y alcanzar el pico de rendimiento en la etapa competitiva (Matveyev, 1981). Esta estructura fue adoptada durante décadas en el fútbol debido a su aparente orden y claridad metodológica.

Sus principales aportes están relacionados con la sistematización de la carga, el control del volumen y la progresión de la intensidad. Permitió que el entrenamiento del fútbol se organizara de manera científica y dejó bases importantes para el análisis físico del deportista (Bompa & Buzzichelli, 2019). Sin embargo, con la llegada de calendarios competitivos saturados y partidos frecuentes, la planificación tradicional comenzó a mostrar limitaciones, ya que su estructura rígida no se adapta bien a la variabilidad del fútbol contemporáneo (Mallo, 2015; Reverter et al., 2018).

En términos de aplicabilidad, sigue siendo útil en períodos de pretemporada, procesos formativos, ligas universitarias con baja densidad competitiva y contextos donde se necesite controlar la carga de forma progresiva. Pero no se considera óptima para temporadas con

muchos partidos seguidos o cuando se busca desarrollar principios tácticos complejos vinculados al modelo de juego.

Este modelo también puede entenderse observando la forma en que muchos equipos históricos lo aplicaron. Por ejemplo, la Selección de Alemania entre las décadas de 1970 y 1990 estructuraba sus ciclos de entrenamiento para llegar al rendimiento máximo en fases mundialistas, siguiendo fielmente la lógica lineal de construcción de la forma deportiva. De manera similar, el AC Milán de Arrigo Sacchi utilizaba cargas progresivas durante la pretemporada para alcanzar el pico competitivo en las etapas decisivas del año (Mallo, 2015). Incluso la Selección de Brasil en los ciclos mundialistas de los años 80 y 90 organizaba el entrenamiento desde la lógica tradicional, con un fuerte énfasis en el desarrollo condicional previo a la competición (Reverter et al., 2018). Estos ejemplos reflejan cómo, aunque hoy existan métodos más actuales, el modelo lineal tuvo protagonismo en los mayores referentes futbolísticos en su momento.

8.2. Planificación por Bloques

La planificación por bloques nace a finales del siglo XX como una alternativa para mejorar la especificidad de los estímulos de entrenamiento mediante periodos concentrados de desarrollo físico específico. Aunque originalmente fue diseñada para deportes individuales, gradualmente fue adaptada al fútbol. Su estructura divide el entrenamiento en tres bloques principales: acumulación, transformación y realización, cada uno enfocado en objetivos concretos del rendimiento (Issurin, 2008).

Su aporte más destacado es que permite desarrollar capacidades específicas sin dispersar el estímulo, y facilita llegar a un punto máximo de rendimiento en momentos definidos de la temporada. Sin embargo, en el fútbol su uso ha sido controversial debido a

que los bloques pueden generar picos y valles de rendimiento, lo que afecta negativamente cuando hay competencia continua (Navarro et al., 2023).

En cuanto a aplicabilidad, funciona mejor en deportes sin competencia permanente o en ligas donde se puede planificar claramente el momento de máxima forma deportiva. En el fútbol profesional moderno su uso ha disminuido debido a la falta de tiempo para completar bloques completos.

Este tipo de planificación se vio reflejada en clubes de alto rendimiento que adoptaron temporalmente este diseño. Durante la década de los 90 y 2000, varios equipos de ligas de Europa del Este como CSKA Moscú y equipos de la liga ucraniana aplicaron bloques concentrados de carga para obtener picos de rendimiento en tramos específicos de la temporada, especialmente en competiciones internacionales (Navarro et al., 2023). En Sudamérica, este enfoque también ha sido recurrente en clubes que preparan torneos cortos como la Copa Libertadores, donde la planificación ATR o por bloques permite concentrar esfuerzos para fases decisivas.

En el fútbol, su principal ventaja es que facilita llegar en óptimas condiciones a competencias específicas como torneos cortos o fases eliminatorias. Sin embargo, presenta una limitación clave: requiere semanas definidas para cada fase, algo que rara vez ocurre en calendarios extensos (Castillo & Soto, 2023).

Su nivel de aplicabilidad es mayor cuando existen parones de temporada, microciclos largos de entrenamiento o escenarios donde se puede periodizar hacia un solo evento competitivo.

En el fútbol de selecciones, este enfoque ha sido clave en contextos de competencias cortas. La Selección de España durante la preparación previa a la Eurocopa 2008 utilizó fases

de acumulación, transformación y realización, alcanzando su estado pico justo al inicio del torneo (Castillo & Soto, 2023). En Sudamérica, River Plate aplicó ATR en su etapa de preparación para la Copa Libertadores con Marcelo Gallardo, especialmente en ciclos pre eliminatorios. También se ha documentado en la Selección de México para afrontar torneos como la Copa Oro.

8.3. Planificación Ondulante

La planificación ondulante propone variar la carga semanal o diaria para evitar la monotonía y el estancamiento fisiológico. A diferencia de la linealidad tradicional, este enfoque modifica el volumen y la intensidad de manera constante para mantener la adaptación y reducir el riesgo de fatiga acumulada (Bompa & Buzzichelli, 2019).

Como aporte metodológico, permite mantener el rendimiento físico más estable en calendarios con múltiples partidos, ya que la carga se ajusta dinámicamente en función del estado del jugador. No obstante, si no se controla adecuadamente, puede generar picos de fatiga inesperados y afectar la estabilidad táctica del equipo (Mallo, 2015).

Su aplicabilidad principal se observa en equipos con competiciones frecuentes, especialmente en ligas donde se juegan dos o tres partidos por semana. Sin embargo, requiere un alto control de monitoreo condicional para que no afecte la calidad del juego.

El impacto de este enfoque ha sido visible en clubes contemporáneos. El Real Madrid en la era de Zinedine Zidane utilizó variaciones ondulantes de la carga con el fin de ajustar el rendimiento a momentos estratégicos de la Champions League, priorizando la recuperación neuromuscular entre partidos decisivos (Bompa & Buzzichelli, 2019). Equipos con calendarios densos como Bayern Múnich y clubes de la Premier League con tres

competencias simultáneas también han adoptado esta lógica, modulando la carga según la proximidad de encuentros competitivos (Mallo, 2015).

8.4. Planificación Integrada

La planificación integrada aparece como respuesta a la necesidad de unir la preparación física con los elementos técnico - tácticos. En este modelo, la carga física deja de separarse de los estímulos del juego y se entrena con tareas globales donde lo físico, lo técnico y lo táctico se desarrollan simultáneamente (Seirulo, 2013).

Su aporte más importante es que favorece la transferencia al juego real, mejorando la coordinación, la cohesión y la eficiencia táctica del equipo. Su limitación principal es que exige conocimiento profundo del diseño de tareas y puede perder control fisiológico si no se monitorea adecuadamente (Oliveira et al., 2020).

Su aplicabilidad es óptima en clubes y selecciones donde se busca mejorar el rendimiento desde el juego mismo, especialmente en categorías avanzadas.

Este modelo se refleja de forma clara en equipos donde la preparación física está totalmente unida al juego. El FC Barcelona en la transición entre Guardiola y Luis Enrique utilizó tareas integradas con principios tácticos para desarrollar simultáneamente condición física, técnica y automatismos colectivos (Oliveira et al., 2020). El Atlético de Madrid de Diego Simeone ha sido otro ejemplo característico de integración, con cargas físicas aplicadas dentro de situaciones reales de juego, especialmente en microciclos semanales.

8.5. Microciclo Estructurado

El microciclo estructurado surge como evolución natural de la planificación integrada. Su pilar fundamental es que cada día de entrenamiento se orienta a construir

comportamientos tácticos alineados con el modelo de juego, integrando todas las dimensiones del rendimiento en una misma sesión (Seirulo, 2013).

Ha demostrado mejorar la sincronización colectiva, la interpretación táctica y la toma de decisiones (García et al., 2023). Su limitación es que exige una altísima precisión metodológica, ya que un error en el diseño semanal afecta el rendimiento final.

Es altamente aplicable en fútbol profesional y semiprofesional, pero difícil de usar en categorías con limitaciones de tiempos de entrenamiento.

Este enfoque ha sido especialmente visible en clubes que trabajan desde un modelo de juego muy definido. El FC Barcelona de la era Guardiola y posteriormente el Manchester City bajo el mismo entrenador han consolidado un microciclo estructurado donde cada día desarrolla un principio táctico específico acorde con el juego del equipo (García et al., 2023). En España, el Villarreal CF ha aplicado esta metodología de manera destacada en categorías inferiores siguiendo la línea metodológica de Seirulo.

8.6. Enfoque Ecológico - Dinámico

Este enfoque se sustenta en la teoría percepción acción, afirmando que los jugadores aprenden a partir de la resolución de problemas dentro del entorno del juego. El entrenador actúa como un diseñador de contextos, no como transmisor de instrucciones (Davids et al., 2013).

Su aporte es decisivo para la mejora de la toma de decisiones, creatividad y autonomía táctica. Su limitación radica en que no siempre garantiza cargas de entrenamiento suficientemente controladas y puede dificultar la planificación si no se combinan herramientas cuantitativas.

Se aplica de manera óptima en procesos formativos, academias y equipos que priorizan el aprendizaje táctico y cognitivo.

Este modelo ha tenido una presencia fuerte en academias formativas. El Ajax de Ámsterdam se ha caracterizado durante décadas por diseñar tareas centradas en la toma de decisiones, respetando los principios de percepción - acción y adaptación al entorno (Davids et al., 2013). Lo mismo ocurre en el Sporting de Lisboa, donde se prioriza el descubrimiento guiado sobre la instrucción directa en categorías juveniles, e incluso en el Brentford FC de la Premier League, que ha incorporado metodologías perceptivas y analíticas en su sistema de entrenamiento.

8.7. Preparación específica basada en el Modelo de Juego

Este enfoque sostiene que todo el proceso debe girar alrededor del estilo de juego del entrenador. Las tareas, intensidades y progresiones están guiadas por los principios, subprincipios y comportamientos estratégicos del modelo de juego (Duarte & Travassos, 2022).

Su principal aporte es que alinea totalmente la planificación con la identidad deportiva del equipo. Pero requiere claridad conceptual en los principios del juego y un cuerpo técnico capaz de diseñar tareas para desarrollarlos.

Su aplicabilidad es alta en clubes profesionales, academias de élite y selecciones nacionales.

Un ejemplo claro es el Liverpool FC con Jürgen Klopp, donde todo el microciclo responde al principio de presión tras pérdida y transiciones ofensivas rápidas, construyendo la preparación física y táctica bajo esa lógica. El Napoli de Luciano Spalletti adoptó una

planificación articulada desde principios ofensivos sistemáticos y progresiones asociativas, y la Selección Argentina de Lionel Scaloni estructuró cargas y tareas de entrenamiento desde los comportamientos tácticos que luego aparecieron en competición (Duarte & Travassos, 2022).

8.8. Periodización Táctica

La Periodización Táctica constituye la consolidación del entrenamiento centrado en el juego. Cada sesión entrena simultáneamente las dimensiones física, técnica, táctica y emocional, pero siempre subordinadas a la táctica (Costa et al., 2022).

Sus aportes son altamente reconocidos: mejora la toma de decisiones, la sincronización de líneas, la intensidad neuromuscular y la estabilidad competitiva (Arce et al., 2021). Sus limitaciones se observan cuando se implementa sin conocimiento profundo, lo que puede producir sobrecargas o déficit físico.

Es uno de los modelos más aplicados en fútbol profesional y élite, especialmente en temporadas con congestión competitiva.

Este enfoque se popularizó inicialmente en el FC Porto bajo Víctor Frade y José Mourinho, extendiéndose luego al Chelsea durante las etapas 2004–2007 y 2013–2015. En Sudamérica, Palmeiras bajo Abel Ferreira adoptó plenamente la estructura de periodización táctica para competir en Libertadores, demostrando gran consistencia competitiva en temporadas con alta densidad de partidos (Costa et al., 2022).

8.9. Planificación Híbrida

La planificación híbrida surge de la necesidad de adaptar el método a cada contexto, utilizando elementos de diferentes estructuras. Es una tendencia actual porque combina

control fisiológico, especificidad táctica, variación de cargas y entrenamiento desde el modelo de juego (Pereira et al., 2023).

Su aporte central es la flexibilidad. Su limitación es que requiere un cuerpo técnico preparado para seleccionar qué componentes de cada enfoque usar según el momento del calendario.

Su aplicabilidad es muy alta en el fútbol moderno, porque permite mantener rendimiento con continuidad de competencias.

El Manchester City de Pep Guardiola simboliza la hibridación metodológica, combinando microciclo estructurado con variabilidad de cargas y estudio del rival. De manera similar, el Real Madrid de Carlo Ancelotti equilibra fases de control físico con diseño de tareas altamente específicas según el momento competitivo. También la Selección de Francia de Didier Deschamps ha usado una mezcla táctica - condicional en ciclos mundialistas (Pereira et al., 2023).

Para una mejor síntesis de los principales aspectos teóricos de cada estructurada ver en los anexos la tabla comparativa.

9. Conclusiones y Recomendaciones

Posterior a la revisión de los aportes de cada una de las estructuras de planificación en el fútbol presentes en este trabajo, se puede decir que no existe una estructura universalmente superior, sino una adecuada para cada contexto

La evidencia científica y la evolución histórica demuestran que cada estructura de planificación aporta beneficios distintos, por ejemplo: control fisiológico en los modelos tradicionales, especificidad táctica en la periodización táctica, flexibilidad en los enfoques híbridos, autonomía y toma de decisiones en el enfoque ecológico. Cada enfoque ha surgido como respuesta a un problema metodológico de su tiempo, y aunque algunos han ganado vigencia sobre otros, todos continúan aportando soluciones a realidades específicas del entrenamiento (Bompa & Buzzichelli, 2019; Seirul·lo, 2013). Por tanto, la pregunta actual no es “¿cuál es el mejor modelo?”, sino “¿cuál es el modelo ideal según el equipo, el calendario, los jugadores y los objetivos competitivos?”.

El fútbol moderno exige que las cargas físicas, los contenidos técnicos y las decisiones tácticas no se entrenen por separado. Las estructuras que nacen desde el juego microciclo estructurado, periodización táctica, entrenamiento basado en principios y metodologías híbridas responden mejor a la complejidad del fútbol actual porque alinean el proceso de entrenamiento con la forma en que el equipo pretende competir. Cuando las tareas y las cargas están supeditadas a los principios tácticos y comportamentales que el equipo busca desarrollar, la transferencia hacia la competencia se vuelve más efectiva (Costa et al., 2022; Oliveira et al., 2020). Esto valida la tendencia moderna a privilegiar metodologías que nacen desde la lógica del juego y no desde la lógica aislada de la carga física.

Además, los calendarios competitivos actuales han transformado la manera como se planifica. La saturación de partidos ha reducido la utilidad de metodologías que requieren largos bloques estructurados para generar picos máximos de rendimiento, como la planificación tradicional o ATR (Romero & Díaz, 2021; Issurin, 2008). En contraste, han ganado protagonismo estructuras flexibles y sistémicas, como el microciclo estructurado, la periodización táctica y los modelos híbridos, capaces de sostener un rendimiento competitivo permanente en contextos de alta congestión (Pereira et al., 2023; Arce et al., 2021) El control de la carga es indispensable, independientemente del modelo

Sin embargo, la literatura también advierte que el fracaso de una planificación no se debe necesariamente a la estructura utilizada, sino a la falta de control de la carga interna y externa. Aun cuando se utilizan enfoques basados en el juego, la ausencia de monitoreo puede producir sobrecargas físicas o un déficit fisiológico que afecte el rendimiento competitivo (Dellal et al., 2013; Navarro et al., 2023). Esto deja claro que la implementación de un modelo debe acompañarse de una estrategia rigurosa de seguimiento condicional y contextual.

Finalmente, la evolución de la planificación indica una tendencia clara: el entrenador moderno no es un seguidor de un único método sino un integrador de conocimiento. Hoy, los modelos híbridos combinan elementos de distintas metodologías para responder simultáneamente a exigencias tácticas, físicas y cognitivas, demostrando que la flexibilidad metodológica y la toma de decisiones basada en evidencia se han convertido en rasgos distintivos de los cuerpos técnicos contemporáneos

Según la literatura revisada, el error más común es seleccionar un método de entrenamiento sin haber definido previamente la identidad táctica del equipo. La planificación debe servir al juego que se quiere construir, no al revés.

Para elegir la estructura de planificación más acertada para el equipo se debe tener en cuenta

- La densidad del calendario en cuanto a competencia
- Considerar la madurez táctica y cognitiva de los jugadores
- Garantizar un sistema estable de monitoreo de cargas
- Construir la planificación desde los principios tácticos
- Integrar la preparación física dentro del juego
- Utilizar sesiones diferenciales según rol y posición
- Establecer ciclos de retroalimentación juego – entrenamiento - juego

La evolución histórica del entrenamiento demuestra que la estructura de planificación más coherente para el fútbol actual es aquella que:

- Nace desde el modelo de juego
- Integra dimensiones física, técnica, táctica y cognitiva en una misma tarea
- Se ajusta al calendario competitivo real
- Controla la carga mediante indicadores objetivos y subjetivos
- Se adapta a las necesidades del equipo y no a las modas metodológicas

De este modo, el fútbol moderno, planificar no es administrar cargas: es construir comportamientos colectivos que sostienen el rendimiento competitivo.

10. Referencias Bibliográficas

- Arce, D., Palacios, J., & Rubio, E. (2021). Efectos de la periodización táctica sobre la toma de decisiones y la coordinación colectiva en futbolistas sub-23. *Journal of Sports Performance*, 14(2), 115–129.
- Barros, L., & Hernández, J. (2020). Efectos de la planificación tradicional en el rendimiento físico y táctico de futbolistas profesionales ecuatorianos. *Revista Sudamericana de Entrenamiento Deportivo*, 3(2), 77–91.
- Bompa, T., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodización del entrenamiento deportivo*. Paidotribo.
- Castillo, S., & Soto, L. (2023). Comparativo entre la planificación tradicional y la periodización táctica en el rendimiento de futbolistas sudamericanos sub-20. *Revista Iberoamericana de Ciencias del Deporte*, 9(1), 44–63.
- Costa, J., Oliveira, R., & Abade, E. (2022). The effects of tactical periodization on collective performance and neuromuscular intensity in professional soccer players. *European Journal of Sport Science*, 22(7), 1221–1234.
- Davids, K., Araújo, D., & Vilar, L. (2013). El enfoque ecológico y la toma de decisiones en deportes de equipo. *International Journal of Sport Psychology*, 44(3), 215–232.
- Dellal, A., Owen, A., Wong, D., Krustup, P., & Bangsbo, J. (2013). *Demandas fisiológicas y aplicación táctica del entrenamiento en fútbol moderno*. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 27(2), 281–290.
- Duarte, R., & Travassos, B. (2022). Contexto, modelo de juego y variabilidad situacional como determinantes de la planificación en fútbol. *International Journal of Sports Coaching*, 17(4), 612–629.

- García, P., Lemos, C., & Roldán, M. (2023). Impacto de los modelos de entrenamiento integrado en el rendimiento neuromuscular durante una temporada competitiva. *International Journal of Sport Training*, 19(1), 52–64.
- Garganta, J. (2009). *Táctica futbolística y complejidad del rendimiento*. Revista Portuguesa de Ciencias del Deporte, 9(1), 15–27.
- Gutiérrez, L., Soler, A., & Ríos, H. (2023). Aplicación de metodologías integradas de entrenamiento en selecciones universitarias: efectos en el rendimiento y la motivación. *Revista Latinoamericana de Entrenamiento Deportivo*, 6(2), 201–218.
- Issurin, V. (2008). Block periodization versus traditional training theory: A review. *Journal of Sports Medicine*, 38(7), 585–593.
- Mallo, J. (2015). El entrenamiento físico en el fútbol: bases científicas para una optimización del rendimiento. INDE.
- Matveyev, L. (1981). *Fundamentos de la teoría del entrenamiento*. Editorial Pueblo y Educación.
- Navarro, D., Rodríguez, S., & Santander, P. (2023). Efectos comparativos de la planificación tradicional y la periodización táctica sobre fuerza y rendimiento táctico en futbolistas. *European Journal of Training Methodologies*, 11(3), 301–317.
- Oliveira, R., Pinto, J., & Gomes, F. (2020). Aplicación del microciclo estructurado en clubes europeos de alto rendimiento: análisis de coherencia entre entrenamiento y modelo de juego. *Journal of Applied Football Science*, 5(1), 67–81.
- Pereira, V., dos Santos, P., & Barros, J. (2023). Hibridación metodológica entre microciclo estructurado y cargas ondulantes en futbolistas profesionales brasileños. *Sports Science Review*, 32(3), 289–307.

- Reverter, J., Lozano, D., & Segarra, J. (2018). *Revisión crítica de la planificación tradicional en fútbol profesional contemporáneo*. Journal of Strength and Conditioning Iberia, 4(2), 54–72.
- Rivas, A., & Manzanares, K. (2024). Efectos de los entrenamientos basados en el juego en la formación integral del futbolista universitario. *Revista Universitaria de Ciencias del Deporte*, 12(1), 9–25.
- Romero, H., & Díaz, A. (2021). Respuesta del rendimiento físico y táctico en futbolistas sometidos a planificación lineal durante diferentes fases de temporada. *Revista Andina de Alto Rendimiento*, 8(1), 20–36.
- Seirullo, F. (2013). Bases metodológicas del entrenamiento estructurado en deportes de equipo. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 111, 7–17.
- Seirullo, F. (2017). *El juego como eje de la preparación del futbolista*. Editorial Kinesis.
- Smith, R., & Norris, J. (2002). Effects of traditional periodization on physical performance in competitive football players. *Journal of Human Kinetics*, 8(1), 33–41.

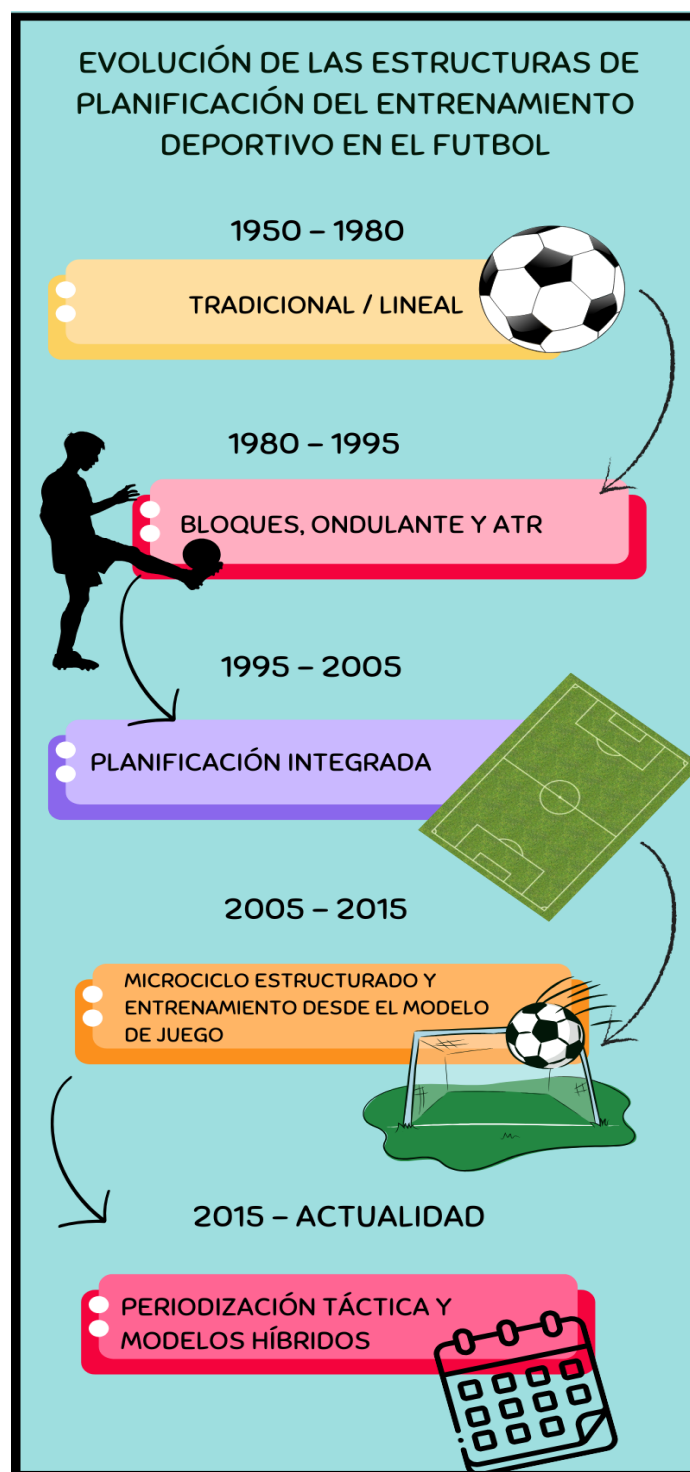
11. ANEXOS

ANEXO A. TABLA COMPARATIVA DE LAS ESTRUCTURAS DE PLANIFICACIÓN

Estructura de planificación	Origen / Fundamento	Aportes principales	Limitaciones	Aplicabilidad en el fútbol actual	Clubes / Selecciones que la han implementado
Planificación Tradicional o Lineal	Matveyev (década de 1950)	Control progresivo del volumen e intensidad, claridad organizativa, desarrollo gradual de la forma deportiva	Poco flexible, baja adaptación a calendarios saturados	Pretemporadas, ligas universitarias, procesos formativos	Alemania 1970–1990, AC Milan de Sacchi, Brasil mundialista años 80–90
Planificación por Bloques (Block Periodization / ATR)	Issurin (años 90)	Picos de rendimiento en momentos específicos, concentración de estímulos	Fluctuaciones marcadas entre rendimiento y fatiga, requiere tiempo sin competencia constante	Selecciones y clubes que preparan torneos cortos	CSKA Moscú, clubes ucranianos, River Plate (Copa Libertadores), España pre Euro 2008
Planificación Ondulante	Evolución de modelos tradicionales	Variación constante de carga para mantener adaptación fisiológica y evitar fatiga acumulada	Riesgo de sobrecarga si se aplica mal; requiere monitoreo de carga preciso	Equipos con alta congestión de partidos	Real Madrid (Zidane), Bayern Múnich, equipos de Premier League
Planificación ATR (Acumulación – Transformación – Realización)	Issurin (años 90)	Organiza el entrenamiento en tres fases para alcanzar el pico de rendimiento en competición: acumulación (base física), transformación (adaptación específica), realización (estado óptimo de competencia)	Requiere semanas definidas sin congestión de partidos; disminuye eficacia cuando hay poco tiempo entre competencias	Selecciones nacionales, ciclos de torneos internacionales, fases eliminatorias	España en preparación para la Euro 2008, River Plate (Copa Libertadores), Selección de México para Copa Oro
Planificación Integrada	Seirul-lo (años 2000)	Integra simultáneamente aspectos físicos, técnicos y tácticos en una misma tarea	Difícil control fisiológico si no se monitorea; exige dominio en diseño de tareas	Alto rendimiento y categorías de formación con identidad táctica	FC Barcelona (Guardiola – Luis Enrique), Atlético de Madrid
Microciclo Estructurado	Evolución del entrenamiento integrado	Entrenamiento orientado a principios tácticos del modelo de juego; alta transferencia al rendimiento colectivo	Exige precisión metodológica extrema; margen reducido de error	Fútbol profesional y semiprofesional	FC Barcelona (Guardiola), Manchester City, Villarreal CF formativo
Enfoque Ecológico – Dinámico	Davids y col. (enfoque percepción–acción)	Potencia toma de decisiones, creatividad y autonomía táctica en los jugadores	Bajo control de carga; depende del diseño de contextos de práctica	Academias de formación y equipos que priorizan el aprendizaje táctico	Ajax, Sporting Lisboa, Brentford FC
Preparación basada en el Modelo de Juego	Derivada de la lógica táctica moderna	Coherencia total entre entrenamiento, modelo de juego e identidad colectiva	Depende de estabilidad del cuerpo técnico y claridad del estilo de juego	Equipos con identidad táctica definida	Liverpool (Klopp), Napoli (Spalletti), Selección Argentina (Scaloni)
Periodización Táctica	Víctor Frade (Portugal)	Entrenamiento subordinado a principios tácticos; mejora intensidad competitiva, sincronización y toma de decisiones	Riesgo de déficit físico si se aplica sin conocimiento profundo	Fútbol profesional de élite y temporadas con alta densidad de partidos	FC Porto, Chelsea de Mourinho, Palmeiras de Abel Ferreira
Planificación Híbrida	Tendencia contemporánea	Combina control físico + especificidad táctica + variación por calendario	Exige alto criterio del cuerpo técnico para seleccionar elementos de cada método	Método predominante en fútbol moderno	Manchester City (Guardiola), Real Madrid (Ancelotti), Selección Francia (Deschamps)

Fuente: Elaboración propia

ANEXO B. CRONOLOGÍA DE LA EOLUCIÓN DE LAS ESTRUCTURAS DE PLANIFICACION EN EL FUTBOL



Fuente: *Elaboración propia*