

# REVISIÓN TEÓRICA DE LA PLANIFICACIÓN TRADICIONAL Y CONTEMPORÁNEA EN EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

## THEORETICAL REVIEW OF TRADITIONAL AND CONTEMPORARY PLANNING IN SPORTS TRAINING

*Cómo citar: Camacho, J., Ochoa, N. y Rincón, N. (2019). Revisión teórica de la planificación tradicional y contemporánea en el entrenamiento deportivo. R. Actividad fis. y deporte. 5 (2): 171-181.*

*Artículo de acceso abierto publicado por: Revista Digital: Actividad Física y Deporte, bajo una licencia Creative Commons CC BY-NC 4.0*

### **Jonathan Eduardo Camacho Velázquez**

*Maestrante en Ciencias del Deporte, Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales (UDCA),  
camachojonatan06@gmail.com.*

### **Néstor David Ochoa Reyes**

*Maestrante en Ciencias del Deporte, Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales (UDCA),  
nestorochoadeportes@gmail.com.*

### **Natalia Jimena Rincón Bolívar**

*Maestrante en Ciencias del Deporte, Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales (UDCA),  
nataliarinconb@hotmail.com*

## RESUMEN

En los últimos tiempos ha existido controversia en los conceptos y aplicación de los diferentes métodos de planificación dentro de un plan de entrenamiento. Mientras que para algunos autores se debería implementar el uso de la planificación tradicional, para otros serían los métodos contemporáneos. **Objetivo:** realizar una revisión de literatura para proporcionar información sobre los cambios en la planificación durante el entrenamiento

deportivo. **Metodología:** Para su realización se efectuó la búsqueda de información en las bases de datos ProQuest(0), PubMed(0), SportDiscus(1), ScienceDirect(0) y Google Académico(11), durante el primer periodo del 2018 donde se descargaron 25 artículos relacionados con el tema propuesto y bajo la selección de criterios. **Resultados:** se seleccionaron 12 artículos funcionales relacionados con los modelos de planificación tradicional y contemporánea, que fueron analizados en los dos modelos propuestos. **Conclusiones:** Finalmente, se describen los hallazgos encontrados con respecto a los dos modelos que influyen la planificación deportiva y las razones de por qué los entrenadores deciden adoptar una vía o la otra con respecto a la disciplina deportiva, sin embargo, se hace necesario seguir investigando y promover investigaciones acordes al contexto colombiano.

**Palabras clave:** deporte, periodización, planificación, modelo, tradicional y contemporánea

## ABSTRACT

---

In recent times there has been controversy in the concepts and application of different planning methods within a training plan. While for some authors the use of traditional planning should be implemented, for others it would be contemporary methods.

**Objective:** to conduct a literature review to provide information on changes in planning during sports training. **Methodology:** For its realization, information search was carried out in ProQuest (0), PubMed (0), SportDiscus (1), ScienceDirect (0) and Google Academic (11) databases, during the first period of 2018 where 25 articles related to the proposed topic and under the selection of criteria were obtained. **Results:** 12 functional articles related to the traditional and contemporary planning models were obtained, which were analyzed in the two proposed models.

**Conclusions:** Finally, we describe the findings found with respect to the two models that influence sport planning and the reasons why the coaches decide to adopt one way or the other with respect to the sport discipline, however, it is necessary to continue investigating and promote research according to the Colombian context.

**Key words:** *sport, periodization, planning, model, traditional and contemporary.*

## INTRODUCCIÓN

---

En los últimos tiempos ha existido controversia en los conceptos y aplicación de los diferentes métodos de planificación dentro de un plan de entrenamiento. Mientras que para algunos autores se debería implementar el uso de la planificación

tradicional, para otros serían la planificación contemporánea. Este cambio de planteamiento correspondió a que el mundo moderno plantea otras exigencias y demandas en el entrenamiento deportivo y modelos tradicionales no responden a esos requerimientos, concretamente en los deportes de conjunto.

La planificación tradicional se basó en la teoría de Matveiev (2001), quien dió inicio al concepto de periodización, en donde describe las etapas respecto al entrenamiento: preparatoria, competitiva y transitoria (Ramos, Ayala, & Aguirre, 2012). Además, existen otros autores como: Vorobiev (1974), Kotov (1916), Ozolin (1949), entre otros, que se unen a esta corriente habitual.

En contraposición surgieron otros autores como: Seirul lo, Verkhschansky, García, Navarro y Ruíz, Bompa, Frade, Forteza de la Rosa (1998), entre otros, donde ofrecen una mirada contemporánea, en que proponen adaptarse a esas nuevas exigencias de las diferentes disciplinas deportivas, debido a que presentan un carácter más competitivo, por tanto, el entrenamiento también, debe ser modificado y ajustado a los distintos retos y requerimientos, denominándola periodización inversa.

Sin embargo, se puede decir, que estos dos tipos de planificación, tradicional y contemporánea, son opuestas y a la vez complementarias, con metodologías inversas, pero con objetivos comunes dentro de un programa de entrenamiento deportivo. De esta manera, la planificación tradicional es muy efectiva y necesaria en las primeras etapas de la preparación deportiva con un aumento progresivo de las cargas (Navarro, F., 2001). En cambio, el método contemporáneo (periodización inversa) es dirigido a los máximos logros o los atletas de

alto rendimiento, que busca un objetivo en tiempos más cortos durante un microciclo o mesociclo, es decir, va dirigida para los atletas de alto rendimiento.

Ahora bien, es preciso mencionar que es la planificación, para el autor Alcalde (1992), refirió que la planificación es un proceso metodológico de estructuración de las cargas de entrenamiento, en busca del rendimiento óptimo del deportista (Fuentes, Del Villar, Ramos & Moreno, 2001). Además, se puede decir, que la planificación es un instrumento que facilita una estructura, una organización y unos contenidos guía, para el proceso del atleta hasta alcanzar sus máximos logros. Para poder ejecutar esa planificación se necesita de la periodización, que es un proceso sistemático que permite establecer los entrenamientos en periodos y a los objetivos durante un plazo de tiempo determinado. Por ende, este proceso debe ser controlado y evaluado de manera periódica para ser retroalimentado y ajustado, para que el atleta pueda alcanzar su máximo nivel (González, Navarro, & Pereira, 2007).

Como ya se mencionó estos modelos de periodización se pueden dividir en dos grandes grupos como los tradicionales y contemporáneos, que se explicarán con mayor detalle más adelante. El objetivo de este estudio fue realizar una revisión de literatura para proporcionar información sobre los cambios en la planificación durante el entrenamiento deportivo.

## MATERIALES Y MÉTODOS:

---

**Diseño y tipo de estudio:** Se realizó un estudio de revisión sistemática de conceptos de la planificación tradicional y contemporánea en el entrenamiento

deportivo, que consistió como primera medida en la revisión de literatura y en segunda instancia una clasificación y análisis de la información.

**Metodología:** la metodología de búsqueda de información para la construcción de este artículo se tuvo en cuenta las bases de datos ProQuest(0), PubMed(0), SportDiscus(1), ScienceDirect(0) y Google Académico(11) en el primer periodo del 2018. Se utilizaron las siguientes ecuaciones de palabras clave para el escaneo de bibliografía: planificación, periodización, entrenamiento deportivo, modelo, tradicional, contemporáneo, carga de entrenamiento, alta competición, deportes, para ello, se utilizaron diferentes combinaciones entre los términos y los artículos recolectados se encontraron en idioma inglés y en español.

Se descargaron 25 artículos, pero, solo 12 artículos funcionales relacionados con los temas propuestos se clasificaron las respectivas publicaciones, para así, poder filtrarla según el contenido y el aporte de este estudio.

Dentro de esta revisión de tema se tuvieron en cuenta los criterios de inclusión y de exclusión. Entre los de inclusión se encuentran: la selección de artículos que se realizó para este estudio, se tuvo en cuenta el contenido, que estuviera en una base de datos y que fuera fiable la fuente de donde procedía la información, el nombre del autor, el año de publicación de los artículos fuera superior del año 2000, que fueran escritos en idiomas como el inglés y el español, además se realizó:

- Análisis de documentos, lo que permitió extraer la información más relevante y superarla en sus elementos constitutivos fundamentales.

- Síntesis de la información, que hizo posible el ordenamiento y la combinación de la información extractada, así como una evaluación comparativa.
- Concluida la búsqueda, se estableció una selección de los artículos funcionales que quedaron incluidos en la revisión. Para

ello, fue preciso considerar a utilidad y la relevancia del tema estudiado.

Por último, dentro de los criterios de exclusión se descartaron todos aquellos artículos y/o autores que no cumplieran los parámetros anteriormente mencionados.

Revisión de Artículos						
Base de datos	Encontrados	Descargados	Funcionales	Local	Internacionales	Idioma
ProQuest	28	1				español
PubMed	418	2				inglés
SportDiscus	196	2	1			inglés
ScienceDirect	10	1				español
Google Académico	456	19	11	2	10	español
<b>Total</b>	<b>1108</b>	<b>25</b>	<b>12</b>			

*(Síntesis de los artículos encontrados y revisados).*

## RESULTADOS

### Modelos de Planificación Tradicional

Dentro del modelo clásico más reconocido es el de Matveyev (1977), en donde estructura su macrociclo en tres grandes períodos durante la temporada: el primero es el período preparatorio, el segundo es el período competitivo, y el tercero, es el período de transición (González et al., 2007).

Es así, que el periodo preparatorio se divide en fase de preparación general y en fase especial. El objetivo de preparación general es establecer la base funcional para el entrenamiento, es decir, alcanzar esa condición física. En cuanto a los deportes con componentes técnicos se debe elevar las posibilidades funcionales del organismo y en el área técnica, se debe tener en cuenta los

fundamentos y destrezas motoras, en cambio, en los deportes de equipo van dirigidos hacia la estrategia-táctica que se presentan durante el juego, situación real de juego (González et al., 2007).

De cualquier modo, en la preparación especial va dirigida hacia la preparación física, en donde sus objetivos van encaminados hacia el desarrollo de las cualidades físicas específicas de acuerdo a cada disciplina deportiva. En los deportes de equipo lo que se busca, es que la técnica y la táctica se desarrolle mediante acciones reales de juego. Los aspectos teóricos continúan siendo los mismos de toda la planificación en esas dos fases (González et al., 2007).

Ahora bien, en el período competitivo se divide en tres fases: la primera es la fase de competiciones tempranas, donde busca desarrollar las capacidades específicas motoras y técnicas, la elevación del potencial

del deportista, para que luego, puede hacerlo al máximo en las competiciones principales (González et al., 2007). La segunda fase es la de competiciones principales, se considera como la etapa más significativa de la temporada, el entrenamiento en que esta fase es modelada, es decir, se caracteriza por una intensidad máxima, específica y similar a la competición. La tercer y última fase es la de competiciones finales, que no hace parte del macrociclo, sino que puede aparecer porque pueden haber más competiciones, y por tanto, lo que se busca es mantener la forma física, teniendo en cuenta, la fatiga (González et al., 2007). Finalmente, se encuentra el período de transición, es donde disminuye la intensidad de la carga, y por tanto, aparece la recuperación adecuada (González et al., 2007).

La planificación tradicional se puede destacar, debido a la formación general y especial en que se desarrolla el entrenamiento, presentando cargas de entrenamiento de forma moderada y continua, con variables como: el volumen y la intensidad, es decir, un modelo extensivo (Costa, 2013). En cierto modo, este modelo hoy en día es aplicado, pero es criticado debido al escaso trabajo específico, al intento de desarrollo de las capacidades físicas de manera grupal, al uso prologado y continuo de las cargas y los cortos periodos de adecuada y pertinente forma deportiva.

Por otro lado, se encuentra el modelo de Arosiev y Kalinin (1971), quienes proponen el modelo de péndulo, es decir, un "sistema de formación de la preparación especial", en donde establecen la relación entre la preparación general y especial. Ellos evidencian que las cargas generales deben disminuir en cada período, hasta casi desaparecer. Las cargas específicas deberán aumentar gradualmente, en pro de potenciar

las cargas competitivas a las cuales el deportista se debe someter, provocando mejoras en la capacidad del deportista (Costa, 2013).

Mientras que Arkady Vorobiev (1974) expone un sistema de: "altas cargas", orientado al entrenamiento de halterófilos. En donde la carga tiene la característica de saltos con el fin de evitar las adaptaciones neuromusculares estereotipadas. En la temporada se da inicio con un aumento del volumen; en el período precompetitivo se aumentará la intensidad y el volumen disminuirá paulatinamente. Debido a que es difícil mantener este ritmo de trabajo por más de 7 días, se planteó la necesidad de alternar con microciclos de disminución brusca del trabajo, con el objetivo de conseguir las adaptaciones en el organismo (Costa, 2013).

### **Modelos de planificación contemporánea**

Entre ellos se encuentra el modelo de entrenamiento en bloques de Verchoshanskij (1999), que se utiliza en deportistas de élite para ampliar el rendimiento específico, debido a que las cargas regulares no estimulan a los deportistas que llevan mucho tiempo entrenando (Oliveira, Sequeiros, & Dantas, 2005). Este modelo se centraliza en las cargas concentradas en bloques dentro del trabajo "especial" (González et al., 2007). Para el autor, es indispensable partir de las siguientes premisas:

- El objetivo se debe el desarrollo de la fuerza muscular y al incremento del potencial energético y de la capacidad para utilizarlo durante la competición.
- Debe haber una mejora estructural y funcional del músculo para favorecer el

aumento de fuerza máxima, explosiva o resistencia de fuerza.

El macrociclo de Verkhoshanskij (1996), citado por González *et al.* (2007) abarca tres fases independientes:

- Fase preparatoria: desarrollar el potencial motor del atleta por medio de la velocidad de ejecución, durante una preparación física especial.
- Fase especial: El atleta deberá realizar las acciones deportivas a una alta velocidad imitando las condiciones de competición.
- Fase de competición: conseguir la máxima velocidad de ejecución posible en el gesto deportivo durante la competición y fortalecer las destrezas motoras del atleta.

El modelo de Yuri Verkhoshanskij (1999), es un sistema complejo que incluye la programación, la organización y el control. Propone la división de año en bloques, donde se da un entrenamiento unidireccional, con carga concentrada, y buscando como resultado un aumento de la *performance*, conocido como respuesta tardía o efecto retardado del entrenamiento a largo plazo (Costa, 2013).

Por otra vía, el autor Navarro (1998) es citado por Fuentes García *et al.* (2001), presenta el modelo de "macrociclo integrado", en donde este tipo de estructuración integra los diferentes contenidos de entrenamiento, en que se realizan por períodos que comprenden entre seis y diez semanas. Agrupa los contenidos y medios de entrenamiento en un corto espacio de tiempo con una carga acentuada. La premisa de Navarro (1998) surge que el deportista tenga todos los contenidos de entrenamiento concentrados en períodos más cortos y suficientes, para que se den los diferentes cambios fisiológicos adaptativos. Este modelo se da en 3 fases. La fase general (centrada en el volumen), la fase específica

(orientada a la intensidad) y la fase de mantenimiento (produce la supercompensación del trabajo efectuado en las semanas anteriores), cada una de las fases se encuentra de uno a cinco microciclos (Costa, 2013).

Además, Issurin y Kaverin, (1985) citado por Martín, García-Manso, Salum, Sposito-Araujo & Carlos Gomes. (2010), exponen un modelo donde la programación se da por tres tipos de bloques, uno de Acumulación, otro de Transformación y el último de Realización, A.T.R. Refiere que antes de cada competición se debe respetar la consecución A.T.R (Costa, 2013).

El bloque de acumulación representa el incremento del potencial técnico y motor, la transformación hace referencia a la conversión del potencial de las capacidades motoras y técnicas, en la preparación específica, y finalmente, la realización es el logro de los mejores resultados dentro del margen disponible de preparación.

Tudor Bompa (1989) en su modelo resalta que lo más importante es sostener un: "largo estado de forma". En donde muestra que el entrenamiento es un proceso complejo, en donde debe organizarse y planificarse de acuerdo al estado de forma del sujeto, donde deben buscarse valores altos constantes, con alternancia de picos máximos breves, que tienen lugar en el momento de la competencia (Sequeiros, Bessa de Oliveria, Castanhede, & Martin, 2005). Por tal motivo, determina tres niveles o momentos: el primero es el nivel de forma deportiva general, donde se busca un elevado perfeccionamiento de todas las aptitudes requeridas para el deporte. El segundo es el nivel de alta forma deportiva, en donde se caracteriza por un nivel de rendimiento elevado y finalmente el tercer nivel es la máxima forma deportiva (Costa, 2013).

Por otra vía, se encuentra el autor Armando Forteza de la Rosa (1988), quien propone una estructura de "campana". En donde las cargas de preparación especial deberán estar por encima de la general. Finalmente, en 1988 Francisco Seirul-lo Vargas plantea un cambio de paradigma absoluto, proponiendo un enfoque "cognitivista" del entrenamiento, donde contempla los procesos internos del deportista. Es una propuesta aplicable a los deportes en los que la situación de competición no es estable y se presentan grandes niveles de interacción. Se interesa por lo que sucede dentro del deportista (sus necesidades y motivaciones, qué significancia le da a lo aprendido, cómo percibe al medio, cómo interpreta las señales del entorno, cómo decide soluciones en las diferentes situaciones de juego, y cómo enfrenta a la incertidumbre). Seirul-lo Vargas, sostiene que el entrenador debe proponer "esquemas motores" aplicables a situaciones variables (evitando los modelos cerrados), modificando la organización de los acontecimientos y situaciones del entorno; para estimular al deportista al auto-aprendizaje, de modo que desarrolle nuevos comportamientos, basándose en la interpretación que puede hacer sobre lo vivido. Destaca las cualidades coordinativas y cognitivas, en el desarrollo de las condicionales (Costa, 2013).

## CONCLUSIONES

---

Publicaciones científicas justifican que la periodización en el deporte es dinámica y está en constante cambio, debido a que las necesidades del deporte tienen estándares altos y la competitividad moderna obliga a que en un periodo de tiempo se puedan combinar varias formas de planificación con

la intención de sacar el máximo provecho de cada teoría.

El principal resultado obtenido ha consistido en identificar la escasa información científica que trata la planificación contemporánea, lo que permite establecer una estimación acerca de la necesidad de trabajar en este tema.

Los estudios analizados en este tipo de revisión han sido de dos tipos: Los que plantean resultados de la planificación tradicional comparando el método contemporáneo.

Salvando estas limitaciones, los resultados de la revisión ponen de manifiesto la importancia de la planificación tradicional como la contemporánea, constatando que la información disponible en la actualidad puede servir de referencia inicial, para continuar profundizando en los resultados de los distintos tipos de entrenamiento.

En un artículo realizado en el 2010 explica que la evolución del entrenamiento varía de acuerdo a las distintas formas en que los técnicos y entrenadores estructuran las cargas de trabajo a causa de sus propias necesidades, de las disciplinas deportivas y las etapas de entrenamiento deportivo (Martin, García-Manso, Salum, Sposito, & Gomes, C., 2010). En este estudio se tuvieron en cuenta los modelos clásico, ATR y campanas estructurales, que fueron evaluados según el método estadístico interferencial Tamaño Efecto (TE), presentaron valores mayores que 0,80, siendo clasificados como "Grande". Presentando mayor impacto y la relevancia del modelo dentro de la muestra estudiada. En contraposición el modelo en Bloques presenta un TE de 0,20, y es considerado "Pequeño". Este estudio indica que los modelos de periodización Clásica, ATR y

Campanas Estructurales son los más adecuados.

Por otra parte, en otra publicación realizada (Molliner, Legaz, Munguía, & Medina, 2010), se encontraba que la mitad de los modelos de planificación utilizados en los deportes de equipo españoles de máximo nivel no resultaban adecuados a las demandas específicas y a los calendarios competitivos propios de estas especialidades con base al conocimiento científico actual. Partiendo de este punto, se debería reflexionar sobre el diseño de los programas de entrenamiento y los preparadores físicos y/o directores deberían buscar las diversas formas de periodizar la carga en capacidades físicas específicas, basándose en la competición fundamental.

En otra investigación su objetivo fue mirar los efectos de dos formas de periodizar la carga (lineal y doble ondulada) en el entrenamiento de la fuerza sobre el rendimiento específico en patinadores de carreras pre-púberes (Contreras, Rojas, & Palomino Gamboa, 2013). Se hallaron resultados en donde la prueba salida estática en las variables: velocidad y aceleración de (0-5 y de 5-10 metros), distancia de paso derecho e izquierdo y velocidad de paso derecho, la mayor ganancia porcentual se presentó en la periodización ondulante. Mientras, que la periodización lineal generó mayor ganancia en la variable velocidad paso izquierdo. Por tanto, estos resultados demuestran que el grupo de periodización ondulatoria fue más efectivo.

Por otra parte, cuando se piensa en planificación, se entendería en un proceso principalmente individualizado. Un ejemplo de ello, es un estudio ejecutado a judocas; en donde periodización del entrenamiento debe ser utilizada para mejorar el desempeño de los atletas para soportar la elevada demanda

competitiva (Franchini, Del Vecchio, Ferreira Julio, Matheus, & Candau, 2015).

Por otra parte, en un estudio realizado en Medellín (Ramos et al., 2012) se puede evidenciar el ajuste en las periodizaciones con respecto a competiciones específicas. Allí se pueden observar modelos, duración y criterios de la planificación del entrenamiento en juegos sudamericanos Medellín 2010 y donde su objetivo fundamental fue caracterizar los modelos, las clases de ciclos utilizados, la duración y los criterios de planificación del entrenamiento deportivo entre los entrenadores participantes de los Juegos Suramericanos.

Participaron en el estudio 93 entrenadores, provenientes de 13 países, en 28 deportes, con edad media de  $46,1 \pm 10,2$  años seleccionados intencionalmente. Se encontró que la experiencia media como entrenadores fue  $20,5 \pm 9,8$  años. Los deportes, se agruparon en Resistencia, en Fuerza-velocidad, en Pelota, en Combate, en Precisión y Arte Competitivo. Se encontró que los modelos de planificación más utilizados fueron: tradicionales, ciclos, bloques e individual. Ahora bien, se evidencia que predomina el modelo tradicional (Ramos et al., 2012). Por tanto, los modelos de periodización actuales están obligados a darle solución a los factores más relevantes en rendimiento, como por ejemplo: la prevención de lesiones, siendo más efectiva la periodización y ajustándose a las necesidades reales del cada grupo de deportistas (Ramos et al., 2012).

La ciencia contribuye al deporte a través de los aportes teóricos e intelectuales que surgen de la discusión sobre una teoría del entrenamiento, teniendo como referencia las connotaciones de los autores clásicos, Matveyev y Zatziorski (González et al., 2007),



dando origen a las nuevas corrientes y generando nuevos modelos que no rechazan la teoría clásica, sino que la complementan (Matvejev, 2001) (González et al., 2007).

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

---

- Contreras, D., Rojas, D., & Palomino, O. (2013). Efectos de dos formas de periodizar la carga (Lineal Y doble ondulada) En el entrenamiento de la fuerza, sobre la cinemática de la salida Estática voluntaria en patinadores de carreras pre púberes. *Actividad Física Y Desarrollo Humano*, 4(1), 88–96.
- Costa, I. (2013). Los Modelos de Planificación Deportiva del Siglo XX. *Revista Electrónica de Ciencias Aplicadas Al Deporte*, 6(22), 1–8.
- Fuentes, J., Del Villar, F., Ramos, L., & Moreno, P. (2001). Metodología para la planificación del entrenamiento en el tenis de alta competición. *Secao Mercosul*, 7(14), 100–110.
- González, J., Navarro, F., & Pereira, P. (2007). La planificación del entrenamiento deportivo: cambios vinculados a las nuevas formas de entender las estructuras deportivas contemporáneas. *Revista Da Faculdade Educacao Física de UNICAMP*, 5(1), 1–22.
- Martín, E., García-Manso, J., Salum, E., Sposito, C., & Gomes, C. (2010). Aplicabilidad de los modelos de periodización del entrenamiento deportivo. Una revisión sistemática. *Revista Internacional de Ciencias Del Deporte*, 20, 231–241.
- Matvejev, L. (2001). *Teoría general del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Ed. Paidotribo.
- Molliner, D., Legaz, A., Munguía, D., & Medina, R. (2010). Características de la planificación del entrenamiento en los deportes de equipo españoles de élite. *Apunts Educació Física y Deportes*, (102), 62–69.
- Navarro, F. (2001). Modelos de planificación según el deportista y el deporte. *Educación Física y Deporte*, 9(67), 11–28.
- Oliveira, A., Sequeiros, J., & Dantas, E. (2005). El estudio comparativo entre el modelo de periodización clásico de Matveev's y el modelo de periodización por bloques de Verkhoshanski. *Fitness & Performance Journal*, 4(6), 358–362.
- Ramos, S., Ayala, C., & Aguirre, H. (2012). Planificación del entrenamiento en juegos y criterios en los juegos Suramericanos Medellín 2010. *Revista U.D.C.A Actualidad y Divulgación Científica*, 15(Supl. Olimpismo), 67–76.
- Sequeiros, J., Bessa de Oliveria, L., Castanhede, D., & Martín, E. (2005). Estudio sobre la fundamentación del modelo de periodización de Tudor Bompa del entrenamiento deportivo. *Fitness & Performance Journal*, 4(6), 340–346.
- Seirul-lo Vargas (año). Esquemas motores aplicables a situaciones variables. Ciudad: Editorial.

## WEBGRAFÍA

---

Franchini, E., Del Vecchio, F., Ferreira, U., Matheus, L., & Candau, R. (2015). Specificity of performance adaptations to a periodized judo training program. *Revista Andaluza de Medicina Del Deporte*, 8(2), 67–72. <https://doi.org/10.1016/j.ramd.2013.11.001>

*Artículo de acceso abierto publicado por: Revista Digital: Actividad Física y Deporte, bajo una licencia Creative Commons CC BY-NC 4.0*

