

# Entrenamiento físico y deportivo

## en contextos individuales y colectivos

*Estrategias metodológicas para el desarrollo  
integral del rendimiento*



Anderson Coral

  
EDITORIAL  
**SAGA**

# Entrenamiento físico y deportivo en contextos individuales y colectivos

*Estrategias metodológicas  
para el desarrollo integral del  
rendimiento*



**Autores:**

*Anderson Javier Coral Quetamá*



## Datos bibliográficos

|                           |                                                                                                                                                  |
|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ISBN:</b>              | <b>978-9907-803-08-2</b>                                                                                                                         |
| <b>Título del libro:</b>  | Entrenamiento físico y deportivo en contextos individuales y colectivos<br>Estrategias metodológicas para el desarrollo integral del rendimiento |
| <b>Autores:</b>           | Coral Quetamá, Anderson Javier                                                                                                                   |
| <b>Editorial:</b>         | SAGA                                                                                                                                             |
| <b>Materia:</b>           | 370 - Educación                                                                                                                                  |
| <b>Público objetivo:</b>  | Profesional / académico                                                                                                                          |
| <b>Publicado:</b>         | 2026-03-02                                                                                                                                       |
| <b>Número de edición:</b> | 1                                                                                                                                                |
| <b>Tamaño:</b>            | 5Mb                                                                                                                                              |
| <b>Soporte:</b>           | Libro digital descargable                                                                                                                        |
| <b>Formato:</b>           | Pdf (.pdf)                                                                                                                                       |
| <b>Idioma:</b>            | Español                                                                                                                                          |
| <b>DOI:</b>               | <a href="https://doi.org/10.63415/saga.2026.69">https://doi.org/10.63415/saga.2026.69</a>                                                        |

Hecho en Ecuador / Made in Ecuador

## **Autores**

**Coral Quetamá, Anderson Javier**

Universidad Politécnica Estatal del Carchi



coralanderson1993@gmail.com



<https://orcid.org/0009-0005-8221-0478>

Tulcán, Ecuador

### **Semblanza**

*Anderson Javier Coral Quetamá*, Magister en Actividad Física, es un profesional con años de experiencia en educación escolar y universitaria, especializado en entrenamiento deportivo en contextos individuales y colectivos. Con una destacada trayectoria en la enseñanza de deportes de conjunto como voleibol, fútbol y baloncesto infantil, ha publicado estudios innovadores sobre la enseñanza táctica del fútbol y voleibol. Su pasión por investigar se enfoca en contribuir al desarrollo del deporte en Ecuador, buscando mejorar la calidad de la educación física y el rendimiento deportivo en el país. En "Entrenamiento Deportivo en Contextos Individuales y Colectivos", comparte su experiencia y conocimientos para inspirar a estudiantes y profesionales de la actividad física a alcanzar el máximo rendimiento deportivo. A través de sus investigaciones y experiencia práctica, busca promover un enfoque integral y efectivo para el entrenamiento deportivo, que combine la teoría y la práctica para lograr resultados óptimos. Su objetivo es ser un referente en el ámbito del entrenamiento deportivo en Ecuador y Latinoamérica.



El contenido y las ideas expuestas en esta obra se encuentran protegidos por la normativa vigente en materia de propiedad intelectual y constituyen derechos exclusivos de su(s) autor(es)

Todos los derechos reservados © 2026

## Sinopsis

Este libro presenta una visión aplicada del entrenamiento físico y deportivo orientada al desarrollo integral del rendimiento en prácticas individuales y colectivas. A través de propuestas metodológicas claras, el lector encuentra rutas de planificación, evaluación y seguimiento que articulan capacidades físicas, procesos técnicos, toma de decisiones y equilibrio emocional. Cada capítulo organiza herramientas transferibles a distintos niveles de experiencia, desde iniciación hasta alto desempeño, con énfasis en la adaptación progresiva de cargas, la calidad del movimiento y la coherencia entre preparación y competencia. Se describen estrategias de trabajo colaborativo, autorregulación del esfuerzo, uso inteligente de la tecnología y cuidado de la salud a largo plazo. El texto promueve una mirada educativa del deporte que fortalece la autonomía, la disciplina y el bienestar personal sin perder la eficiencia del rendimiento medible. Entrenadores, docentes y deportistas hallarán orientaciones prácticas, ejemplos de sesión y criterios para ajustar decisiones diarias dentro de procesos sostenidos en el tiempo. La obra articula ciencia aplicada y experiencia de campo en un lenguaje accesible, directo y útil para transformar la práctica cotidiana del entrenamiento. Ofrece una referencia organizada para programas formativos contemporáneos. Favorece decisiones coherentes y sostenibles en diversos escenarios deportivos actuales. Con proyección educativa y social duradera.

**Palabras clave:** entrenamiento deportivo; rendimiento integral; planificación física; metodologías aplicadas; evaluación funcional; salud y bienestar

# Synopsis

This book presents an applied vision of physical and sports training oriented toward the comprehensive development of performance in individual and collective practices. Through clear methodological proposals, the reader finds planning, assessment, and monitoring pathways that connect physical capacities, technical processes, decision making, and emotional balance. Each chapter organizes transferable tools for different experience levels, from initiation to high performance, emphasizing progressive load adaptation, movement quality, and coherence between preparation and competition. Collaborative work strategies, effort self-regulation, intelligent technology use, and long-term health care are described. The text promotes an educational view of sport that strengthens autonomy, discipline, and personal well-being without losing measurable performance efficiency. Coaches, teachers, and athletes will find practical guidance, session examples, and criteria to adjust daily decisions within sustained processes over time. The work connects applied science and field experience in accessible, direct language useful for transforming everyday training practice. It offers an organized reference for contemporary training programs, encouraging coherent and sustainable decisions across diverse modern sporting settings, with lasting educational and social projection.

**Keywords:** sports training; holistic performance; physical planning; applied methodologies; functional assessment; health and well-being

## Índice General

|                                                                                 |           |
|---------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Sinopsis .....</b>                                                           | <b>v</b>  |
| <b>Índice General .....</b>                                                     | <b>7</b>  |
| <b>Introducción .....</b>                                                       | <b>11</b> |
| <b>Capítulo 1: Bases operativas del rendimiento humano.....</b>                 | <b>15</b> |
| 1.1. Evaluación inicial del estado físico, técnico y mental.....                | 16        |
| 1.2. Diseño de perfiles de rendimiento según disciplina.....                    | 18        |
| 1.3. Integración de capacidades condicionales y coordinativas ..                | 20        |
| 1.4. Planificación por ciclos adaptativos progresivos .....                     | 22        |
| 1.5. Control de cargas internas y externas de entrenamiento .....               | 24        |
| 1.6. Indicadores funcionales para la toma de decisiones.....                    | 26        |
| 1.7. Adaptación del entrenamiento a la edad biológica .....                     | 28        |
| 1.8. Registro sistemático del progreso deportivo.....                           | 30        |
| <b>Capítulo 2: Metodologías de entrenamiento en contextos individuales.....</b> | <b>33</b> |
| 2.1. Periodización flexible centrada en el deportista .....                     | 34        |
| 2.2. Sesiones de alta eficiencia con tiempo limitado .....                      | 36        |
| 2.3. Autorregulación del esfuerzo mediante percepción subjetiva ...             | 38        |
| 2.4. Entrenamiento técnico con retroalimentación inmediata .....                | 40        |
| 2.5. Diseño estratégico de micro-objetivos para el progreso sostenido .....     | 42        |
| 2.6. Estrategias de concentración y control emocional .....                     | 44        |
| 2.7. Optimización de la recuperación entre sesiones .....                       | 46        |
| 2.8. Transferencia del entrenamiento al rendimiento competitivo ...             | 48        |
| <b>Capítulo 3: Metodologías de entrenamiento en contextos colectivos .....</b>  | <b>51</b> |



|                                                                               |           |
|-------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 3.1. Construcción de modelos de juego o acción conjunta.....                  | 52        |
| 3.2. Coordinación táctica entre líneas o roles funcionales .....              | 54        |
| 3.3. Tareas integradas que combinan técnica, táctica y condición física ..... | 56        |
| 3.4. Comunicación efectiva dentro del grupo deportivo .....                   | 57        |
| 3.5. Gestión de la cohesión y el clima motivacional.....                      | 59        |
| 3.6. Distribución estratégica de minutos de entrenamiento.....                | 61        |
| 3.7. Simulación de situaciones reales de competencia.....                     | 63        |
| 3.8. Evaluación colectiva del desempeño grupal .....                          | 65        |
| <b>Capítulo 4: Innovación aplicada al proceso de entrenamiento ....</b>       | <b>67</b> |
| 4.1. Incorporación de tecnología portátil para el seguimiento físico.....     | 68        |
| 4.2. Análisis de datos para ajustar cargas de trabajo.....                    | 69        |
| 4.3. Realidad virtual y entornos simulados de práctica .....                  | 72        |
| 4.4. Gamificación de tareas de preparación física.....                        | 74        |
| 4.5. Protocolos breves de activación neuromuscular .....                      | 76        |
| 4.6. Estrategias de aprendizaje motor acelerado.....                          | 78        |
| 4.7. Integración de entrenamiento cognitivo y perceptivo .....                | 80        |
| 4.8. Modelos híbridos presenciales y remotos de preparación .....             | 81        |
| <b>Capítulo 5: Desarrollo integral del deportista.....</b>                    | <b>85</b> |
| 5.1. Educación en hábitos de salud y descanso.....                            | 86        |
| 5.2. Nutrición aplicada al tipo de esfuerzo deportivo .....                   | 88        |
| 5.3. Prevención de lesiones mediante trabajo compensatorio .....              | 90        |
| 5.4. Fortalecimiento de la resiliencia psicológica .....                      | 93        |
| 5.5. Gestión del estrés competitivo .....                                     | 94        |
| 5.6. Equilibrio entre vida personal, estudio y deporte.....                   | 97        |
| 5.7. Construcción de identidad y valores deportivos .....                     | 99        |
| 5.8. Proyección a largo plazo del rendimiento y bienestar .....               | 100       |

**Conclusiones .....103**

**Referencias Bibliográficas.....107**



## Introducción

El entrenamiento físico y deportivo ha acompañado a las sociedades desde antiguas prácticas corporales orientadas al desarrollo humano. A lo largo del tiempo, la preparación atlética dejó de ser un conjunto de ejercicios repetidos para convertirse en un proceso educativo complejo, donde ciencia, experiencia y sensibilidad pedagógica dialogan permanentemente. En esa evolución, estudios recientes sobre innovación educativa y procesos formativos muestran que el conocimiento sistemático fortalece las decisiones profesionales y la calidad del aprendizaje en diversos ámbitos formativos, como plantean Aparicio-Gómez y Aparicio-Gómez (2024).

Al abrir este libro, el lector se encuentra ante una realidad conocida por entrenadores, docentes y deportistas: el rendimiento no se construye únicamente con esfuerzo físico. Intervienen factores psicológicos, sociales y metodológicos que configuran trayectorias deportivas singulares. Desde esta mirada integral, el entrenamiento se entiende como una arquitectura dinámica donde cada decisión pedagógica influye en el desarrollo del atleta, una idea que dialoga con la visión de Castro, Aguilera, Medina y Prat (2024) sobre la integración sistemática del conocimiento en procesos educativos contemporáneos.

La experiencia cotidiana en clubes, escuelas deportivas y programas formativos revela una tensión frecuente entre la tradición del entrenamiento y las nuevas posibilidades metodológicas. Muchos programas continúan organizándose bajo esquemas rígidos, mientras la investigación académica abre caminos hacia modelos más flexibles y personalizados. Coronado (2025) señala que la incorporación de enfoques innovadores permite enriquecer la enseñanza, mejorar la retroalimentación y

ampliar las oportunidades de aprendizaje en múltiples escenarios formativos.

En ese escenario surge la necesidad de repensar el entrenamiento desde una perspectiva integral que articule ciencia, práctica y sensibilidad humana. Este libro nace precisamente de esa inquietud académica: ofrecer una mirada que conecte la preparación física con dimensiones cognitivas, emocionales y sociales del deportista. Tal perspectiva coincide con los planteamientos de Macías, Pérez, Martínez y Domo (2025), quienes destacan que los procesos de aprendizaje deportivo alcanzan mayor profundidad cuando se integran diversas dimensiones del desarrollo humano.

El propósito central de esta obra consiste en presentar estrategias metodológicas orientadas al fortalecimiento del rendimiento deportivo en escenarios individuales y colectivos. A través de un recorrido teórico y práctico, se busca ofrecer herramientas que acompañen el trabajo cotidiano de entrenadores, docentes y profesionales del deporte. En esta línea, Torres et al. (2025) subrayan que la evaluación sistemática y la retroalimentación continua favorecen decisiones pedagógicas más coherentes con las necesidades del proceso formativo.

A partir de esta intención general, la investigación que sustenta el libro se plantea preguntas orientadoras que acompañan todo el recorrido conceptual. Entre ellas destacan interrogantes relacionadas con la organización del entrenamiento, la integración de capacidades físicas y cognitivas, y la construcción de ambientes formativos que favorezcan el bienestar del deportista. Raffo, Coronel, Benitez, Vaca y Cueva (2025) sostienen que el aprendizaje deportivo adquiere mayor sentido cuando la planificación considera simultáneamente el rendimiento y el desarrollo personal.

Otro aspecto que atraviesa la obra se vincula con la necesidad de incorporar herramientas innovadoras en el proceso de

entrenamiento. En los últimos años, el análisis de datos, la tecnología portátil y diversas estrategias de aprendizaje motor han ampliado las posibilidades de seguimiento y ajuste del trabajo físico. Ramos (2025) destaca que el uso inteligente de recursos tecnológicos permite optimizar la planificación del esfuerzo y fortalecer la calidad de las decisiones técnicas.

A la par de estas transformaciones metodológicas, también cobra relevancia la dimensión humana del deporte. El entrenamiento contemporáneo reconoce la importancia de la motivación, la identidad personal y la salud integral del atleta. Gallardo-López (2024) recuerda que los procesos formativos en entornos deportivos deben promover valores, convivencia y responsabilidad social, aspectos que contribuyen a una práctica deportiva más equilibrada y sostenible.

La estructura del libro se organiza en cinco capítulos que articulan progresivamente las distintas dimensiones del rendimiento deportivo. El primer capítulo aborda las bases operativas del rendimiento humano, desde la evaluación inicial hasta el registro sistemático del progreso. Posteriormente, los capítulos segundo y tercero presentan metodologías de entrenamiento aplicadas a escenarios individuales y colectivos, integrando técnica, táctica, preparación física y dinámica grupal.

El cuarto y quinto capítulo amplían la mirada hacia la innovación aplicada al entrenamiento y el desarrollo integral del deportista. Allí se examinan herramientas tecnológicas, estrategias de aprendizaje motor, hábitos de salud, nutrición, prevención de lesiones y construcción de identidad deportiva. De esta manera, la obra ofrece un recorrido coherente que articula conocimiento científico, experiencia pedagógica y sensibilidad humana, tal como plantean Gómez Villalpando (2025) y Tenesaca y Gaibor (2025) al reflexionar sobre los procesos formativos contemporáneos.



# **Capítulo 1:**

## **Bases operativas del rendimiento humano**



## **1.1. Evaluación inicial del estado físico, técnico y mental**

El inicio de cualquier proceso de entrenamiento se siente como abrir una puerta hacia lo desconocido, pero también hacia lo posible. La evaluación inicial del estado físico, técnico y mental no es un trámite frío, es un momento de encuentro con uno mismo. Allí se reconocen fuerzas, límites, hábitos y emociones que muchas veces pasan desapercibidas en la rutina. El cuerpo habla con sensaciones, la técnica se deja ver en cada gesto, y la mente se expresa en la actitud. En ese primer diagnóstico, más que medir, se empieza a comprender quién es la persona que entrena y desde dónde parte su camino.

Cuando se observa el estado físico, no se trata únicamente de números o marcas. Hay respiraciones agitadas, músculos tensos o relajados, posturas que cuentan historias de movimiento o de quietud. Cada prueba revela algo más que rendimiento: muestra experiencias acumuladas, cuidados o descuidos, confianza o inseguridad. Según Peña Ramírez et al. (2025), la evaluación física permite identificar capacidades funcionales y condiciones que influyen directamente en el desempeño laboral y deportivo, lo que refuerza la idea de que el cuerpo guarda memoria y responde a ella.

La dimensión técnica, por su parte, se percibe en la calidad del movimiento, en la precisión o en la duda que aparece al ejecutar una acción. Es como observar un lenguaje corporal en construcción. Hay gestos fluidos que inspiran seguridad y otros que titubean, como si buscaran su forma definitiva. Evaluar esta área implica mirar con atención, pero también con empatía, entendiendo que cada error es una oportunidad latente. No es un juicio, es una lectura que permite orientar el aprendizaje hacia una ejecución más consciente y efectiva.

En cuanto al estado mental, se abre un terreno más íntimo. Aquí aparecen pensamientos, emociones, niveles de motivación y

formas de enfrentar la presión. Hay quienes llegan con entusiasmo vibrante, y otros con dudas silenciosas que pesan más de lo que parece. La mente influye en cada movimiento, en cada decisión, en cada intento. Peña Ramírez et al. (2025) destacan que las condiciones mentales, como la carga cognitiva y el estrés, inciden directamente en el rendimiento, recordándonos que entrenar no es únicamente una experiencia física, sino también emocional.

### **Figura 1**

*Evaluación inicial del estado físico, técnico y mental*



Todo este proceso de evaluación se convierte en una especie de fotografía inicial, una imagen viva que orienta el camino a seguir. No es estática ni definitiva, más bien es un punto de partida que permite diseñar estrategias más ajustadas a la realidad de cada persona o grupo. En ese sentido, evaluar es también cuidar, porque evita exigencias desmedidas y favorece progresos sostenibles. Se trata de acompañar el proceso con sensibilidad,

entendiendo que cada avance tiene su propio ritmo y su propio significado.

esta evaluación inicial deja una sensación especial, como cuando uno se mira en un espejo con honestidad. Puede incomodar un poco, sí, pero también motiva. Permite reconocer lo que ya se ha logrado y lo que aún se puede construir. Es un acto de conciencia que conecta el cuerpo, la técnica y la mente en una misma narrativa. Y desde ahí, con esa claridad imperfecta pero auténtica, comienza el verdadero proceso de transformación.

## **1.2. Diseño de perfiles de rendimiento según disciplina**

Diseñar perfiles de rendimiento según la disciplina es como trazar un mapa íntimo del esfuerzo humano. No todos avanzan por el mismo camino, ni con el mismo ritmo, y ahí empieza la riqueza de este proceso. Cada disciplina tiene su propio pulso, su manera particular de exigir al cuerpo y de dialogar con la mente. Por eso, al construir un perfil, no se trata de encajar a la persona en un molde rígido, sino de descubrir qué necesita para desarrollarse con sentido. Es un acto de escucha, de observación atenta, donde cada detalle cuenta.

Cuando se piensa en disciplinas deportivas, aparecen diferencias claras que marcan el rumbo del perfil. No siente lo mismo quien corre largas distancias que quien realiza movimientos explosivos en segundos. Las exigencias físicas cambian, pero también las técnicas y mentales. Hay disciplinas que piden resistencia emocional prolongada y otras que demandan decisiones rápidas bajo presión. En ese contraste, el perfil de rendimiento se convierte en una guía que orienta, que da forma a la preparación y evita caminos desgastantes que no conectan con la naturaleza de la actividad.

En este proceso, la dimensión emocional cobra una presencia especial. No se puede hablar de rendimiento sin reconocer lo que siente la persona al entrenar, al fallar, al mejorar. Calderón Sánchez et al. (2023) destacan que un enfoque basado en la disciplina positiva fortalece la motivación y favorece el compromiso con el aprendizaje, lo que también se refleja en el ámbito deportivo. Esto recuerda que el perfil no es un conjunto de datos fríos, sino una construcción viva que integra emociones, actitudes y formas de relacionarse con el esfuerzo.

A medida que el perfil toma forma, también se vuelve más claro el camino del entrenamiento. Es como ajustar una brújula interna. Se definen prioridades, se identifican habilidades que necesitan más atención y se reconocen fortalezas que pueden potenciarse. Este proceso evita la frustración que aparece cuando se entrena sin dirección. En cambio, brinda una sensación de propósito, de saber por qué se hace cada ejercicio, cada repetición, cada pausa. Y esa claridad, aunque sencilla, transforma la experiencia del entrenamiento.

También hay algo profundamente humano en reconocer que cada perfil es único y cambiante. No permanece igual con el tiempo, se transforma con la experiencia, con el aprendizaje, con las emociones que atraviesan cada etapa. Calderón Sánchez et al. (2023) mencionan que los entornos formativos que promueven respeto y autonomía fortalecen el desarrollo integral, lo que conecta con la idea de adaptar los perfiles a la evolución de la persona. Así, el entrenamiento deja de ser una rutina rígida y se convierte en un proceso flexible, atento a las necesidades reales.

Diseñar perfiles de rendimiento es una forma de acompañar. No desde la exigencia desmedida, sino desde la comprensión profunda de lo que cada disciplina pide y de lo que cada persona puede ofrecer. Es un equilibrio delicado entre lo técnico, lo físico y lo emocional. Y en ese equilibrio, se construyen procesos más auténticos, más sostenibles, más humanos. Porque

entrenar, en el fondo, también es aprender a conocerse, a respetarse y a avanzar con una intención clara, aunque el camino tenga pausas y giros inesperados.

### **1.3. Integración de capacidades condicionales y coordinativas**

Integrar las capacidades condicionales y coordinativas es como aprender a escuchar una orquesta donde cada instrumento tiene su momento, pero todos necesitan armonizar. La fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad se entrelazan con el equilibrio, la orientación, el ritmo y la reacción. No van por caminos separados; se encuentran en cada movimiento, en cada decisión corporal. Cuando entrenas, tu cuerpo no divide estas capacidades, las vive juntas, como un tejido que se fortalece con cada experiencia. Y en ese entramado, poco a poco, aparece una sensación de fluidez que transforma el esfuerzo en algo más consciente.

Las capacidades condicionales se sienten de manera intensa, casi inmediata. Están en el peso que levantas, en el aire que te falta, en la energía que se agota o se renueva. Pero cuando se integran con las coordinativas, algo cambia: el movimiento deja de ser pesado y se vuelve más eficiente, más natural. Jaramillo Andrade et al. (2023) explican que el desarrollo equilibrado de estas capacidades permite mejorar el rendimiento en disciplinas como el fútbol, donde la ejecución depende tanto de la condición física como de la precisión del gesto. Esa unión crea acciones más inteligentes, menos forzadas.

Hay momentos en los que el cuerpo responde con torpeza, y es ahí donde la coordinación empieza a tomar protagonismo. Ajustar un paso, calcular una distancia, reaccionar ante un estímulo... todo eso se entrena. Y cuando se conecta con la fuerza o la velocidad, el resultado es diferente. Ya no se trata de hacer más, sino de hacerlo mejor. Es una sensación casi invisible, pero

poderosa: el cuerpo encuentra su ritmo, y tú empiezas a confiar en lo que puedes lograr sin pensarlo demasiado.

**Figura 2**

*Integración de capacidades condicionales y coordinativas*



En disciplinas colectivas, esta integración adquiere un matiz aún más profundo. No es únicamente tu cuerpo el que se mueve, también respondes a otros, a un juego compartido que exige atención constante. Jaramillo Andrade et al. (2023) señalan que en el fútbol, por ejemplo, las capacidades coordinativas permiten adaptarse a situaciones cambiantes del juego, mientras las condicionales sostienen la intensidad física. En esa interacción, cada acción se vuelve una respuesta dinámica, donde pensar y moverse casi se vuelven una misma cosa.

También hay algo emocional en este proceso. A medida que integras estas capacidades, aparece una confianza distinta, más tranquila, más estable. Ya no te invade la duda en cada intento, sino

una sensación de control que se construye con práctica. No es perfección, es conexión. El cuerpo y la mente empiezan a entenderse mejor, a comunicarse sin tanta interferencia. Y eso cambia la manera en que enfrentas el entrenamiento, porque ya no se siente como una lucha constante, sino como un diálogo que se va afinando.

Integrar las capacidades condicionales y coordinativas es un proceso que se vive desde dentro. No ocurre de un día para otro, ni sigue una línea recta. Hay avances, pausas, pequeños retrocesos que también enseñan. Pero en ese recorrido, algo se transforma: el movimiento se vuelve más significativo, más propio. Y cuando eso pasa, entrenar deja de ser una obligación para convertirse en una experiencia que se siente, que se disfruta y que, de alguna manera, también te transforma.

#### **1.4. Planificación por ciclos adaptativos progresivos**

Pensar la planificación por ciclos adaptativos progresivos es como aprender a respirar dentro del entrenamiento. No todo ocurre al mismo ritmo, ni en la misma intensidad, y ahí aparece la necesidad de organizar el proceso en etapas que dialoguen con la evolución del cuerpo y la mente. Cada ciclo tiene un propósito, una intención que guía el esfuerzo sin agotarlo. A veces se avanza con energía, otras se desacelera para asimilar. Y en ese ir y venir, se construye una base más sólida, más consciente, que respeta los tiempos reales de quien entrena.

Cuando se trabaja por ciclos, el cambio deja de sentirse abrupto. El cuerpo se adapta poco a poco, casi como si aprendiera un nuevo lenguaje. Las cargas aumentan con sentido, las pausas permiten recuperar, y cada fase prepara el terreno para la siguiente. No hay prisa desordenada, hay continuidad. Casas (2025) menciona que una adecuada organización del tiempo en procesos formativos favorece un desarrollo más eficiente de las habilidades, lo que también puede trasladarse al entrenamiento físico, donde la

planificación ordenada permite sostener el progreso sin caer en el desgaste.

Hay algo reconfortante en saber que no todo se exige al mismo tiempo. Un ciclo puede enfocarse más en la base física, otro en la técnica, otro en la intensidad. Esa distribución no fragmenta, al contrario, integra de manera más armónica. Se siente como construir paso a paso, sin saltos que generen frustración. Y cuando miras hacia atrás, notas que cada etapa tuvo sentido, incluso aquellas que parecían más lentas o menos visibles en sus resultados.

También aparece una relación más cercana con el propio proceso. Empiezas a reconocer señales: el cansancio que pide descanso, la energía que invita a avanzar, la concentración que mejora con ciertos ritmos. Casas (2025) resalta que la gestión adecuada del tiempo permite a las personas organizar mejor sus actividades y responder con mayor eficacia a sus metas, lo que conecta con esta forma de planificar, donde cada ciclo ordena no solo el entrenamiento, sino también la experiencia interna de quien lo vive.

En grupos, esta planificación adquiere otra dimensión. Cada persona avanza con matices distintos, pero los ciclos permiten encontrar puntos de encuentro sin perder la individualidad. Se genera una especie de sincronía flexible, donde el grupo comparte objetivos, pero respeta procesos. Eso fortalece no solo el rendimiento, también la convivencia, porque se entiende que avanzar no significa hacerlo todos de la misma manera, sino acompañarse en el recorrido.

Trabajar por ciclos adaptativos progresivos deja una sensación de equilibrio. No se trata de llegar rápido, sino de llegar bien. De sostener el avance sin romper el ritmo interno. Es un camino que enseña paciencia, escucha y constancia. Y en medio de ese proceso, casi sin darte cuenta, el entrenamiento se vuelve parte de tu vida, no como una carga, sino como un espacio donde creces,



te conoces y encuentras nuevas formas de avanzar con mayor claridad.

### **1.5. Control de cargas internas y externas de entrenamiento**

Hablar del control de cargas en el entrenamiento es acercarse a una especie de equilibrio delicado, casi como sostener agua entre las manos sin dejar que se derrame. Las cargas externas, visibles y medibles, están en los kilos levantados, en la distancia recorrida, en el tiempo invertido. Pero las internas, esas que se sienten en silencio, viven en la respiración, en el cansancio acumulado, en la motivación que sube o baja sin aviso. Entender ambas es como aprender a leer dos lenguajes al mismo tiempo, uno evidente y otro profundamente íntimo.

Cuando te detienes a observar la carga externa, parece todo bastante claro. Hay números, registros, objetivos concretos. Sin embargo, esa claridad puede engañar si no se conecta con lo que ocurre dentro del cuerpo. Puedes completar una sesión exigente, cumplir con cada repetición, pero sentirte vacío o excesivamente fatigado. Solís Fernández (2025) señala que la carga externa no siempre refleja la respuesta fisiológica real del atleta, lo que invita a mirar más allá de los datos visibles y a considerar las sensaciones internas como parte del proceso.

La carga interna, en cambio, se percibe en matices más sutiles. Es el pulso acelerado que tarda en estabilizarse, la tensión que se acumula en los músculos, la mente que a veces se siente ligera y otras veces saturada. Es una experiencia profundamente personal. Dos personas pueden realizar el mismo entrenamiento y vivirlo de formas completamente distintas. Por eso, escuchar el cuerpo deja de ser una frase repetida y se convierte en una necesidad real, una guía que orienta decisiones más conscientes.

Cuando ambas cargas se integran, el entrenamiento empieza a tener sentido de una manera más completa. No se trata de hacer más, sino de hacer con equilibrio. Ajustar la intensidad, modificar el volumen o incluso detenerse a tiempo puede marcar la diferencia entre avanzar o retroceder. Solís Fernández (2025) destaca que el control adecuado de la carga interna permite optimizar el rendimiento y reducir el riesgo de sobreentrenamiento, lo que refuerza la idea de que el progreso también necesita pausas y momentos de regulación.

**Figura 3**

*Control de cargas internas y externas de entrenamiento*



En los entrenamientos colectivos, este control se vuelve aún más interesante. A simple vista, todos parecen seguir el mismo ritmo, pero por dentro cada uno vive una experiencia distinta. Aquí, el reto está en observar, en dialogar, en generar espacios donde las sensaciones también tengan lugar. No todo se resuelve con un

cronómetro o una tabla de ejercicios. A veces, una conversación breve puede revelar más que cualquier medición, porque permite ajustar el proceso de manera más humana.

Controlar las cargas internas y externas es aprender a cuidarse mientras se avanza. No es una limitación, es una forma de sostener el proceso en el tiempo. Hay días de energía desbordante y otros de calma necesaria, y ambos tienen valor. Cuando logras reconocer esos ritmos, el entrenamiento deja de ser una exigencia constante y se convierte en un espacio de conexión contigo mismo. Y en esa conexión, el progreso se vuelve más real, más duradero, más tuyo.

## **1.6. Indicadores funcionales para la toma de decisiones**

Pensar en indicadores funcionales es como encender pequeñas luces en medio del proceso de entrenamiento. No iluminan todo de golpe, pero permiten ver lo suficiente para decidir hacia dónde avanzar. No se trata de números fríos, sino de señales que hablan del estado real del cuerpo y la mente. A veces son datos medibles, otras veces sensaciones que se repiten y empiezan a decir algo importante. En ese diálogo entre lo que se mide y lo que se siente, aparece una guía que acompaña cada paso, evitando que el entrenamiento se vuelva un camino a ciegas.

Cuando comienzas a reconocer estos indicadores, el entrenamiento cambia de tono. Ya no avanzas por intuición dispersa, sino con una atención más afinada. La frecuencia cardíaca, la percepción del esfuerzo, la calidad del sueño o incluso el ánimo antes de entrenar se convierten en referencias valiosas. Loja Veloz (2024) plantea que los indicadores dinámicos permiten analizar información relevante para tomar decisiones más acertadas, lo que también se refleja en el ámbito deportivo, donde interpretar bien estos datos puede transformar la manera en que se planifica y ejecuta cada sesión.

Hay algo interesante en aprender a leer estos indicadores con sensibilidad. No se trata de obedecerlos de forma rígida, sino de interpretarlos como mensajes. Un día en que el cuerpo se siente pesado puede indicar la necesidad de ajustar la intensidad. Otro día, una energía inesperada puede abrir espacio para exigir un poco más. En ese juego de ajustes, el entrenamiento se vuelve más flexible, más humano, más cercano a la realidad de quien lo vive.

También aparece una sensación de confianza cuando sabes que no estás avanzando al azar. Cada decisión tiene un respaldo, una razón que se construye a partir de lo que observas. Loja Veloz (2024) destaca que los sistemas de indicadores facilitan procesos de análisis y permiten responder de manera más efectiva a las necesidades detectadas. En el entrenamiento, esto se traduce en intervenciones más acertadas, menos improvisadas, donde cada cambio tiene sentido y responde a una lectura consciente del proceso.

En los espacios colectivos, los indicadores adquieren otra dimensión. Permiten entender que, aunque el grupo comparta objetivos, cada persona vive el proceso de manera distinta. Algunos avanzan con rapidez, otros requieren más tiempo, y ambos caminos son válidos. Tener referencias claras ayuda a respetar esos ritmos sin perder la dirección general. Además, fomenta una comunicación más abierta, donde hablar de sensaciones y resultados se vuelve parte natural del entrenamiento.

Los indicadores funcionales no reemplazan la experiencia, la enriquecen. Son herramientas que acompañan, que orientan sin imponer. Gracias a ellos, el entrenamiento deja de ser una secuencia repetitiva y se convierte en un proceso consciente, donde cada decisión tiene un porqué. Y en ese espacio, donde se combinan datos, sensaciones y reflexión, se construye un camino más claro, más sostenible y, sobre todo, más conectado con lo que realmente necesitas para avanzar.

## **1.7. Adaptación del entrenamiento a la edad biológica**

Hablar de la adaptación del entrenamiento a la edad biológica es detenerse a mirar más allá del número que marca el calendario. No todos los cuerpos crecen al mismo ritmo, ni sienten igual el esfuerzo en cada etapa. Hay quienes, siendo jóvenes, ya muestran señales de madurez física, mientras otros avanzan con procesos más pausados. Y ahí aparece una idea importante: entrenar no es imponer una carga estándar, es acompañar un desarrollo que tiene tiempos propios. Escuchar ese ritmo interno cambia la manera en que se vive cada sesión, porque el cuerpo deja de ser exigido y empieza a ser comprendido.

En edades tempranas, el movimiento tiene un matiz distinto. Hay energía, curiosidad, ganas de probar, pero también una estructura en formación que necesita cuidado. No se trata de acelerar procesos, sino de permitir que se construyan bases sólidas. Álava Magallanes et al. (2025) destacan que el entrenamiento individualizado en jóvenes mejora el rendimiento cuando respeta las características del desarrollo biológico, lo que refuerza la idea de ajustar las cargas y las exigencias a cada etapa de crecimiento. Así, el entrenamiento se vuelve un aliado del desarrollo y no una presión que lo distorsiona.

A medida que el cuerpo madura, las capacidades se expanden, pero también cambian las necesidades. Aparecen nuevas posibilidades de fuerza, resistencia y control, pero requieren una guía que acompañe ese crecimiento. Forzar más de lo que el cuerpo puede asimilar genera desgaste, mientras que respetar los tiempos favorece una evolución más estable. En ese equilibrio, el entrenamiento se convierte en un proceso que fortalece sin romper, que impulsa sin apresurar. Y esa diferencia, aunque parezca sutil, marca profundamente la experiencia de quien entrena.

También hay un componente emocional que no se puede dejar de lado. La edad biológica no habla únicamente del cuerpo, también se relaciona con la forma en que se vive el esfuerzo, la frustración o el logro. Un joven puede necesitar más acompañamiento, más comprensión ante el error, mientras que una persona con mayor madurez puede sostener mejor ciertas exigencias. Álava Magallanes et al. (2025) señalan que los modelos de entrenamiento adaptados favorecen no solo el rendimiento físico, sino también el bienestar integral del deportista, integrando lo físico y lo emocional en un mismo proceso.

#### **Figura 4**

*Adaptación del entrenamiento a la edad biológica*



En los entrenamientos colectivos, esta adaptación requiere una mirada aún más atenta. Aunque el grupo comparta una edad cronológica similar, las diferencias biológicas pueden ser notorias. Algunos avanzan con mayor facilidad, otros necesitan más tiempo, y ambas trayectorias son válidas. Reconocer estas diferencias evita comparaciones innecesarias y promueve un ambiente más respetuoso. Se trata de construir un espacio donde cada quien pueda avanzar a su ritmo, sin sentirse fuera de lugar ni presionado por estándares que no reflejan su realidad.

Adaptar el entrenamiento a la edad biológica es un acto de respeto. Es entender que el rendimiento no se construye desde la

prisa, sino desde la coherencia con el propio proceso. Hay etapas para explorar, para consolidar, para potenciar. Y cada una tiene su valor. Cuando se entrena desde esta perspectiva, el camino se vuelve más humano, más sostenible, más conectado con la vida misma. Porque crecer, en el fondo, también es aprender a avanzar sin perder el equilibrio entre lo que se puede, lo que se siente y lo que se necesita en cada momento.

### **1.8. Registro sistemático del progreso deportivo**

Registrar el progreso deportivo es como guardar pequeñas huellas de un camino que, a veces, no se percibe en el día a día. Hay entrenamientos que parecen iguales, esfuerzos que se repiten, sensaciones que se mezclan. Pero cuando empiezas a registrar, algo cambia. Aparece una memoria tangible del proceso. Un número, una anotación, una sensación escrita al final de la sesión... todo eso empieza a contar una historia. Y de pronto, lo que antes parecía estático revela movimiento. Avance. Incluso en esos días donde sentías que no pasaba nada.

Este registro no se limita a marcas o tiempos. También incluye lo que sientes al entrenar, lo que piensas, lo que te cuesta y lo que fluye con mayor naturalidad. Hay días en los que el cuerpo responde con energía y otros en los que parece resistirse. Escribirlo permite reconocer patrones, entender que el progreso no es lineal. García Vélez et al. (2025) destacan que el análisis de datos en el deporte permite interpretar el rendimiento de manera más completa, integrando múltiples variables que ayudan a comprender mejor la evolución del atleta.

Con el tiempo, ese registro se convierte en una herramienta que acompaña decisiones. Ya no entrenas desde la incertidumbre, sino desde una referencia construida por tu propia experiencia. Puedes mirar atrás y darte cuenta de lo que ha cambiado, de lo que ha mejorado, de lo que necesita atención. Es como conversar contigo mismo en diferentes momentos, escucharte desde el

pasado para ajustar el presente. Y en ese diálogo, el entrenamiento adquiere una dirección más clara, más consciente.

También hay algo emocional en volver a esos registros. Leer lo que escribiste en días difíciles, recordar sesiones que costaron más de lo esperado, reconocer logros que en su momento parecían pequeños. Todo eso construye una narrativa personal. García Vélez et al. (2025) mencionan que el uso de herramientas tecnológicas permite optimizar el seguimiento del rendimiento, facilitando una toma de decisiones más precisa. Pero más allá de la tecnología, está el valor humano de reconocer el propio proceso y darle significado.

En los entrenamientos colectivos, el registro también fortalece la dinámica del grupo. Permite compartir avances, entender diferencias, celebrar progresos individuales sin perder la conexión con el objetivo común. Cada registro aporta una pieza al panorama general, y juntos construyen una visión más completa del rendimiento. Además, fomenta la responsabilidad personal, porque cada quien se involucra más en su propio proceso, en su propio crecimiento.

Registrar el progreso es una forma de reconocer que cada esfuerzo tiene valor. No importa si el avance es grande o pequeño, visible o silencioso. Todo suma. Y cuando miras ese recorrido, cuando ves lo que has construido con constancia, aparece una sensación distinta. Más profunda. Más real. Porque ya no se trata de alcanzar una meta lejana, sino de entender que cada paso, cada intento, cada día de entrenamiento forma parte de algo que vale la pena seguir construyendo.





## **Capítulo 2:**

### **Metodologías de entrenamiento en contextos individuales**

## **2.1. Periodización flexible centrada en el deportista**

La periodización flexible centrada en el deportista nace de una idea profundamente humana: cada cuerpo cuenta una historia distinta, y cada historia necesita su propio ritmo. Cuando se entrena desde esta mirada, ya no se trata de imponer calendarios rígidos, sino de escuchar. Escuchar el cansancio, la motivación, incluso esos días en los que el ánimo se siente más liviano o más pesado. En ese diálogo constante entre entrenador y deportista se construye un proceso vivo, que respira y se adapta. Así, el entrenamiento deja de ser una receta fija y se convierte en un camino que se ajusta paso a paso.

En la práctica, esto implica reconocer que el progreso no siempre sigue una línea recta. Hay momentos de avance intenso y otros en los que el cuerpo pide pausa, ajuste o incluso un cambio de enfoque. En lugar de forzar resultados, se prioriza el bienestar integral del deportista. Tal como plantea Cisneros Haro (2025), el desarrollo físico, especialmente en edades tempranas, requiere una atención cuidadosa a las características individuales, respetando los tiempos de maduración y evitando cargas uniformes que ignoren las diferencias personales. Este enfoque no debilita el rendimiento; por el contrario, lo fortalece desde una base más sólida y consciente.

Cuando el entrenamiento se vuelve flexible, también se abre espacio para la motivación auténtica. El deportista deja de sentirse atrapado en una estructura rígida y empieza a percibir que su voz importa. Esa sensación cambia todo. El esfuerzo ya no se vive como obligación, sino como una elección compartida. En disciplinas como la gimnasia rítmica, donde el cuerpo expresa emociones a través del movimiento, esta conexión interna resulta aún más significativa. Según Cisneros Haro (2025), la flexibilidad no es únicamente una cualidad física, sino también una construcción progresiva que responde a estímulos adecuados y a un acompañamiento respetuoso del desarrollo infantil.

Hay algo profundamente valioso en ajustar la planificación según las sensaciones del día. Un entrenamiento puede transformarse en intensidad o suavidad dependiendo de lo que el cuerpo comunique. Este tipo de decisiones, lejos de ser improvisadas, se apoyan en la observación constante y en la experiencia del entrenador. Se trata de leer pequeños gestos: una postura distinta, una energía diferente, una mirada que revela cansancio o entusiasmo. Así, la planificación se vuelve un tejido dinámico, donde cada sesión tiene sentido dentro de una visión más amplia, pero sin perder la sensibilidad del momento presente.

También aparece un elemento afectivo que muchas veces pasa desapercibido. Cuando el deportista siente que su proceso es respetado, crece la confianza. Y con ella, la disposición para intentar, equivocarse y volver a intentar. Cisneros Haro (2025) destaca que, en el trabajo con niños, el desarrollo de capacidades como la flexibilidad debe estar acompañado de un ambiente positivo, donde el error no se castigue, sino que se entienda como parte del aprendizaje. En ese ambiente, el entrenamiento deja de ser presión y se transforma en una experiencia que fortalece tanto el cuerpo como la autoestima.

La periodización flexible no es una técnica fría, sino una forma de relación. Es mirar al deportista como un ser completo, con emociones, ritmos y necesidades cambiantes. Es aceptar que no todos los días serán iguales y que, precisamente en esa variabilidad, se encuentra la riqueza del proceso. Cuando se entrena de esta manera, se construyen trayectorias más humanas, más sostenibles y, paradójicamente, más efectivas. Porque cuando el cuerpo y la mente avanzan en armonía, el rendimiento deja de ser una meta lejana y empieza a sentirse como una consecuencia natural del cuidado y la escucha.

## **2.2. Sesiones de alta eficiencia con tiempo limitado**

Hay días en los que el tiempo parece escurrirse entre los dedos. Entrenar, entonces, se siente como un pequeño acto de resistencia frente a la prisa. Las sesiones de alta eficiencia nacen ahí, en esa necesidad de aprovechar cada minuto sin perder el sentido del proceso. No se trata de hacer más, sino de hacer mejor. Cada ejercicio tiene intención, cada pausa tiene propósito. El cuerpo entra en ritmo casi de inmediato, como si entendiera que ese espacio breve es valioso. Y en esa intensidad medida, aparece una sensación distinta: concentración, enfoque, una conexión directa con lo que se está haciendo.

Cuando el tiempo es limitado, la planificación se vuelve más fina, más consciente. Se eligen ejercicios que integran varias capacidades a la vez, evitando dispersiones. Movimientos que activan, fortalecen y coordinan en un mismo gesto. Aquí no hay lugar para lo innecesario. Según Alarcón Mujica (2025), los sistemas orientados a la eficiencia buscan “optimizar el rendimiento de los recursos disponibles mediante monitoreo constante y ajustes oportunos” (p. XX). Llevado al entrenamiento, esto significa observar, ajustar y decidir con rapidez, sin perder de vista la calidad del movimiento ni el bienestar del deportista.

También cambia la forma en que se vive el esfuerzo. Al saber que el tiempo es corto, la mente se enfoca con mayor facilidad. Hay menos espacio para distracciones. Cada repetición se siente más presente, más intencional. Es como si el entrenamiento se condensara en una experiencia intensa, donde cada segundo cuenta. En lugar de largas sesiones que se diluyen, se construyen momentos compactos, llenos de energía. Y aunque parezca contradictorio, esta brevedad bien aprovechada puede generar avances significativos, porque el cuerpo recibe estímulos claros y bien dirigidos.

El papel de la tecnología también encuentra un lugar interesante aquí. Herramientas de monitoreo permiten ajustar cargas, tiempos de descanso y niveles de esfuerzo en tiempo real. No como una imposición fría, sino como una guía que acompaña. Alarcón Mujica (2025) destaca que la medición continua facilita decisiones más precisas y mejora la eficiencia global de los procesos. En el entrenamiento, esto se traduce en sesiones que se adaptan sobre la marcha, evitando excesos y aprovechando mejor la energía disponible. Así, cada sesión se convierte en un espacio de aprendizaje tanto para el entrenador y el deportista.

### **Figura 5**

*Sesiones de alta eficiencia con tiempo limitado*



Pero más allá de los números, hay una dimensión emocional que no se puede ignorar. Terminar una sesión corta y sentir que valió la pena genera una satisfacción particular. No hay agotamiento vacío, sino una sensación de trabajo bien hecho. Es ese

momento en el que respiras profundo y piensas: “sí, esto tuvo sentido”. Esa emoción refuerza la constancia, alimenta la motivación y crea un vínculo más positivo con el entrenamiento. Porque no se trata de cuánto tiempo se invierte, sino de la calidad de lo que se vive en ese tiempo.

Entrenar con tiempo limitado es una invitación a ser más conscientes. A elegir, a priorizar, a escuchar al cuerpo y responder con inteligencia. No hay espacio para la rutina automática; cada sesión requiere atención y presencia. Y en esa práctica, casi sin darse cuenta, el deportista desarrolla una relación más profunda con su propio proceso. El tiempo deja de ser un obstáculo y se convierte en un aliado silencioso, que enseña a valorar cada instante y a encontrar en lo breve una forma auténtica de crecimiento.

### **2.3. Autorregulación del esfuerzo mediante percepción subjetiva**

Hay un momento en el entrenamiento en el que dejas de mirar el reloj y empiezas a mirarte por dentro. La respiración se vuelve una guía, el cuerpo habla con señales pequeñas: el peso en las piernas, el ritmo del corazón, esa tensión que avisa hasta dónde avanzar. La autorregulación del esfuerzo nace ahí, en esa escucha íntima que no necesita aparatos para sentirse real. No es improvisación, es sensibilidad entrenada. Poco a poco aprendes a reconocer cuándo empujar y cuándo aflojar, como quien ajusta el volumen de una canción para que suene justo en el punto que emociona sin saturar.

Este enfoque cambia la relación con el entrenamiento. Ya no dependes completamente de números externos, aunque puedan acompañar. La percepción subjetiva del esfuerzo se convierte en una brújula personal, afinada con la experiencia. Vásquez-Mercado et al. (2024) señalan que el índice de esfuerzo percibido en reserva permite ajustar la intensidad desde la propia sensación del

deportista, generando respuestas más acordes con su estado real en cada sesión. Eso significa que dos personas pueden realizar el mismo ejercicio y vivirlo de manera distinta, y ambas estar entrenando de forma adecuada.

Cuando comienzas a confiar en lo que sientes, algo se transforma. El entrenamiento deja de ser una imposición externa y se vuelve un diálogo constante. Hay días en los que el cuerpo responde con energía y te permite avanzar con intensidad. Otros días, en cambio, pide cuidado, suavidad, una pausa activa. Escuchar esas variaciones no debilita el proceso; lo vuelve más honesto. Vázquez-Mercado et al. (2024) destacan que la autorregulación basada en la percepción contribuye a evitar cargas excesivas, favoreciendo una progresión más sostenible a lo largo del tiempo.

También aparece una especie de sabiduría corporal que no se enseña con palabras. Se siente. Es esa capacidad de detener una serie en el momento adecuado, de ajustar el peso sin necesidad de indicaciones externas, de reconocer que hoy el cuerpo tiene un ritmo distinto. Este aprendizaje no ocurre de un día para otro, se construye con práctica, con atención y con errores que enseñan. A veces te exiges de más, otras te quedas corto, pero en ese ir y venir se va afinando la percepción, como quien aprende a escuchar música con mayor detalle.

Hay algo profundamente liberador en este enfoque. El deportista recupera protagonismo, se vuelve parte activa de las decisiones. Ya no ejecuta de manera automática, sino que participa, siente, interpreta. Vázquez-Mercado et al. (2024) explican que este tipo de autorregulación puede generar niveles de esfuerzo comparables a métodos objetivos, pero con la ventaja de adaptarse mejor a las condiciones individuales de cada jornada. En otras palabras, no se trata de abandonar la ciencia, sino de integrarla con la experiencia vivida del cuerpo.



Entrenar desde la percepción es también una forma de cuidado. Es reconocer que el cuerpo no es una máquina que responde igual todos los días, sino un sistema sensible, cambiante, lleno de matices. Cuando aprendes a escucharlo, el entrenamiento adquiere otro significado. Se vuelve más humano, más cercano, más real. Y en ese equilibrio entre sentir y actuar, entre medir y percibir, se construye un camino que no busca perfección, sino coherencia con uno mismo, paso a paso, respiración a respiración.

#### **2.4. Entrenamiento técnico con retroalimentación inmediata**

Hay algo muy poderoso en recibir una corrección justo en el momento en que el cuerpo aún está sintiendo el movimiento. El entrenamiento técnico con retroalimentación inmediata se construye en ese instante preciso, casi como un eco que llega a tiempo para ajustar, para afinar. Ejecutas un gesto, respiras, y enseguida aparece una palabra, una señal, una mirada que orienta. No hay que esperar al final. El aprendizaje ocurre en caliente, cuando la memoria corporal todavía está despierta y disponible. Y eso cambia todo: el error deja de ser un tropiezo y se convierte en una oportunidad viva.

Cuando entrenas de esta manera, cada repetición se siente distinta. No es una acumulación automática de movimientos, es un proceso consciente, casi artesanal. Ajustas la postura, corriges la dirección, sientes la diferencia en los músculos. Esa inmediatez permite que el cuerpo entienda más rápido, que internalice mejor. López Urbano et al. (2025) destacan que la retroalimentación en tiempo real mejora la precisión en la ejecución, ya que permite detectar errores en el mismo momento en que ocurren, facilitando su corrección sin que se consoliden hábitos inadecuados.

También se genera una conexión más cercana entre quien guía y quien entrena. La comunicación se vuelve dinámica, fluida, casi como una conversación en movimiento. No hay distancia entre

la acción y la orientación. Una indicación breve puede cambiar por completo la calidad de un gesto. Y en ese intercambio constante, el deportista se siente acompañado, sostenido. No está repitiendo en soledad, está construyendo junto a alguien que observa, que entiende, que interviene en el momento justo para potenciar el aprendizaje.

### **Figura 6**

#### *Entrenamiento técnico con retroalimentación inmediata*



La tecnología ha comenzado a formar parte de este proceso de maneras interesantes. Herramientas que analizan el movimiento, aplicaciones que devuelven información inmediata, sistemas que capturan detalles que a simple vista podrían pasar desapercibidos. López Urbano et al. (2025) señalan que los sistemas automatizados de análisis permiten ofrecer retroalimentación precisa y oportuna, optimizando el proceso de aprendizaje. En el entrenamiento técnico, esto abre nuevas posibilidades, donde la

percepción humana y el apoyo tecnológico se complementan para afinar cada detalle.

Sin embargo, más allá de cualquier herramienta, hay una dimensión emocional que sostiene todo esto. Recibir una corrección en el momento adecuado no se siente como un juicio, sino como una guía. Es una voz que acompaña, que orienta sin frenar el impulso. Y cuando esa retroalimentación se da con sensibilidad, el deportista no se bloquea; al contrario, se anima a intentar de nuevo, a ajustar, a mejorar. Se crea un ambiente donde equivocarse no pesa, porque siempre hay una oportunidad inmediata para hacerlo mejor.

Entrenar con retroalimentación inmediata es entrenar con presencia. Es estar ahí, en el gesto, en el detalle, en la sensación que cambia de una repetición a otra. Es permitir que el aprendizaje ocurra en tiempo real, sin dejar que los errores se acumulen ni que las dudas crezcan en silencio. Y en ese proceso, casi sin darte cuenta, el cuerpo empieza a moverse con mayor precisión, con más confianza. Porque cada ajuste, cada palabra a tiempo, va dejando una huella que transforma la manera en que te relacionas con tu propio movimiento.

## **2.5. Diseño estratégico de micro-objetivos para el progreso sostenido**

A veces, mirar una meta grande puede generar distancia, como si estuviera demasiado lejos para alcanzarla. Ahí es donde los micro-objetivos cambian la experiencia. Son pequeñas metas, cercanas, casi al alcance de la mano, que te permiten avanzar paso a paso sin sentirte abrumado. En el entrenamiento individual, este diseño estratégico transforma el camino en algo más amable. Ya no te enfrentas a una montaña inmensa, sino a pequeños tramos que se sienten posibles. Y en cada logro, por pequeño que parezca, hay una chispa de motivación que te impulsa a continuar.

Cuando trabajas con micro-objetivos, cada sesión adquiere un sentido claro. No entrenas por entrenar; hay una intención concreta detrás de cada ejercicio. Tal vez hoy se trata de mejorar un ángulo, ajustar un ritmo o sostener una postura unos segundos más. Esa claridad enfoca la atención y evita la dispersión. Pesántez Cedillo y Zambrano Santos (2026) destacan que la atención individualizada permite adaptar las estrategias a las necesidades específicas de cada persona, favoreciendo avances progresivos y significativos. En el ámbito deportivo, esto se traduce en objetivos pequeños, pero profundamente conectados con el proceso personal.

También hay un efecto emocional que no pasa desapercibido. Cumplir un micro-objetivo genera una sensación inmediata de logro. Es como marcar pequeñas victorias que alimentan la confianza. No tienes que esperar semanas para notar avances; los sientes en el día a día. Esa constancia emocional fortalece el compromiso, porque el esfuerzo encuentra una recompensa cercana. Y entonces entrenar deja de sentirse como una obligación pesada y empieza a vivirse como una construcción continua, donde cada paso cuenta y tiene valor.

El diseño estratégico implica pensar con intención. No se trata de dividir al azar, sino de construir una secuencia coherente, donde cada micro-objetivo prepare el siguiente. Hay una lógica, una progresión que respeta el ritmo del deportista. Pesántez Cedillo y Zambrano Santos (2026) señalan que las estrategias inclusivas buscan responder a las características individuales, promoviendo procesos de aprendizaje más efectivos y respetuosos. En el entrenamiento, esto se refleja en metas que no comparan, que no presionan, sino que acompañan el desarrollo desde lo que cada persona puede dar en ese momento.

En ese proceso, también aprendes a mirar el progreso de otra manera. Ya no buscas cambios drásticos de un día para otro, sino transformaciones sutiles que se acumulan con el tiempo. Es

una paciencia activa, llena de intención. A veces el avance es casi imperceptible, pero está ahí, creciendo en silencio. Y cuando miras atrás, te das cuenta de todo lo que has construido. Esa perspectiva cambia la relación con el esfuerzo, lo vuelve más llevadero, más humano, más cercano a tu propia experiencia.

Los micro-objetivos no reducen la ambición, la organizan. Te permiten avanzar con mayor claridad, sin perder de vista el camino largo. Cada pequeño logro es una pieza que encaja en algo más grande, como un mosaico que se arma con paciencia. Y en ese recorrido, te descubres más consciente, más conectado con lo que haces. Porque avanzar no siempre significa dar grandes saltos; a veces, avanzar es sostener el ritmo, confiar en el proceso y celebrar cada paso que te acerca, poco a poco, a donde quieres llegar.

## **2.6. Estrategias de concentración y control emocional**

Hay momentos en el entrenamiento en los que todo parece dispersarse: pensamientos que van y vienen, emociones que empujan en distintas direcciones, el cuerpo presente pero la mente lejos. Ahí es donde la concentración se vuelve un refugio. No como algo rígido, sino como un espacio interno al que puedes volver. Respirar profundo, sentir el suelo bajo los pies, centrar la mirada en un punto. Poco a poco, el ruido disminuye. Y en ese silencio relativo, el movimiento se vuelve más claro, más preciso, más conectado contigo.

La concentración no aparece por casualidad, se entrena igual que un músculo. A través de pequeñas prácticas, se fortalece. Fijar la atención en una tarea específica, reducir estímulos innecesarios, crear rutinas previas que preparen la mente. García Zambrano et al. (2025) señalan que las estrategias didácticas enfocadas en la atención favorecen un mejor desempeño, ya que ayudan a dirigir los recursos mentales hacia objetivos concretos. En el ámbito deportivo, esto se traduce en sesiones donde la mente acompaña al cuerpo, en lugar de dispersarse o anticiparse.

El control emocional, por su parte, no significa reprimir lo que sientes. Significa reconocerlo y aprender a gestionarlo. Hay días en los que la frustración aparece, otros en los que la ansiedad se cuela antes de ejecutar un movimiento. En lugar de luchar contra esas emociones, puedes aprender a convivir con ellas. Darles un lugar, pero no dejar que tomen el control. Ese equilibrio permite que el entrenamiento fluya con mayor naturalidad, sin bloqueos ni tensiones innecesarias que interfieran en el rendimiento.

### **Figura 7**

*Estrategias de concentración y control emocional*



Cuando logras unir concentración y regulación emocional, algo cambia en la forma en que te mueves. El cuerpo responde con más armonía, los gestos se sienten más fluidos. Es como si todo estuviera alineado por dentro. García Zambrano et al. (2025) destacan que mantener la atención sostenida mejora la calidad de las tareas realizadas, permitiendo un aprendizaje más efectivo. En

el deporte, esto se refleja en ejecuciones más precisas, en decisiones más acertadas y en una sensación de control que no viene de la rigidez, sino de la conexión interna.

También hay un componente profundamente humano en todo esto. No siempre vas a estar concentrado, no siempre vas a sentirte en equilibrio. Y está bien. Parte del proceso es reconocer esas fluctuaciones sin juzgarte con dureza. Volver a intentarlo, ajustar, respirar otra vez. Cada entrenamiento es una oportunidad para reconectar contigo, para aprender a sostener la atención incluso cuando el entorno o las emociones intentan desviarte.

Estas estrategias no se quedan dentro del espacio de entrenamiento. Se trasladan a la vida cotidiana. Aprendes a escuchar tus emociones, a enfocar tu mente, a responder en lugar de reaccionar. Y sin darte cuenta, ese trabajo interno empieza a reflejarse en todo lo que haces. Porque entrenar no es únicamente mover el cuerpo; también es aprender a habitarlo con más conciencia, con más calma, con una presencia que transforma cada pequeño gesto en algo significativo.

## **2.7. Optimización de la recuperación entre sesiones**

Hay una parte del entrenamiento que no se ve, pero se siente profundamente: la recuperación. Ese momento en el que el cuerpo, lejos de la intensidad, empieza a reconstruirse en silencio. A veces se subestima, como si descansar fuera perder el ritmo. Pero en realidad, es ahí donde muchas adaptaciones toman forma. Después de una sesión exigente, el cuerpo pide calma, pide cuidado. Escucharlo en ese instante es un acto de respeto. No se trata de detenerse sin sentido, sino de permitir que todo lo trabajado encuentre su lugar, como piezas que encajan poco a poco.

Optimizar la recuperación implica algo más que detener la actividad. Es una elección consciente de estrategias que favorecen el equilibrio. Dormir bien, hidratarse, moverse suavemente, incluso

respirar con intención. Cada detalle suma. Quemba-Joya (2023) menciona que el entrenamiento neuromuscular integrativo no se limita al esfuerzo activo, sino que también considera la importancia de procesos que facilitan la adaptación del organismo. En otras palabras, el rendimiento no crece únicamente en la acción, también se fortalece en los espacios de pausa que permiten al cuerpo reorganizarse.

Hay sensaciones muy claras cuando la recuperación ha sido adecuada. Te levantas con energía, los músculos responden sin rigidez excesiva, la mente se siente despejada. En cambio, cuando no se cuida este aspecto, el cuerpo lo expresa: fatiga acumulada, movimientos pesados, falta de motivación. Aprender a reconocer estas señales es parte del proceso. No se trata de seguir avanzando a cualquier costo, sino de encontrar un equilibrio donde el progreso no desgaste, sino que construya de manera sostenida.

También existe una dimensión emocional en la recuperación que muchas veces pasa desapercibida. Detenerse puede generar incomodidad, especialmente cuando hay ganas de avanzar rápido. Sin embargo, en esa pausa aparece una oportunidad distinta: reconectar, evaluar, respirar. Es un espacio donde el cuerpo y la mente vuelven a encontrarse sin presión. Y en ese encuentro, se fortalece una relación más amable con el entrenamiento, menos exigente y más consciente.

El uso de estrategias como la movilidad suave, los estiramientos o técnicas de relajación no responde a una rutina vacía, sino a una intención clara: cuidar el proceso. Quemba-Joya (2023) destaca que la integración de diferentes componentes en el entrenamiento favorece un desarrollo más completo y equilibrado. Esto incluye también la recuperación como parte activa del plan, no como un añadido. Así, cada sesión no termina cuando se deja de entrenar, sino que continúa en la forma en que el cuerpo se recupera.



Optimizar la recuperación es aprender a valorar los ritmos naturales del cuerpo. No todo es intensidad, no todo es avance visible. Hay momentos de construcción silenciosa que sostienen todo lo demás. Cuando entiendes esto, el entrenamiento cambia. Se vuelve más humano, más respetuoso, más duradero. Y en ese equilibrio entre esfuerzo y descanso, encuentras una forma de avanzar que no agota, sino que fortalece desde adentro, con una energía que se renueva sesión tras sesión.

## **2.8. Transferencia del entrenamiento al rendimiento competitivo**

Hay un momento especial en el deporte en el que todo lo entrenado busca salir a la luz. Es el paso del entrenamiento al rendimiento competitivo, ese puente invisible donde lo aprendido se convierte en acción real. No siempre ocurre de manera automática. A veces, lo que parecía dominado en la práctica se siente distinto bajo presión. El cuerpo tiembla un poco, la mente se acelera, el entorno cambia. Y ahí aparece la verdadera prueba: lograr que cada gesto, cada decisión, conserve su esencia incluso cuando la emoción está más intensa.

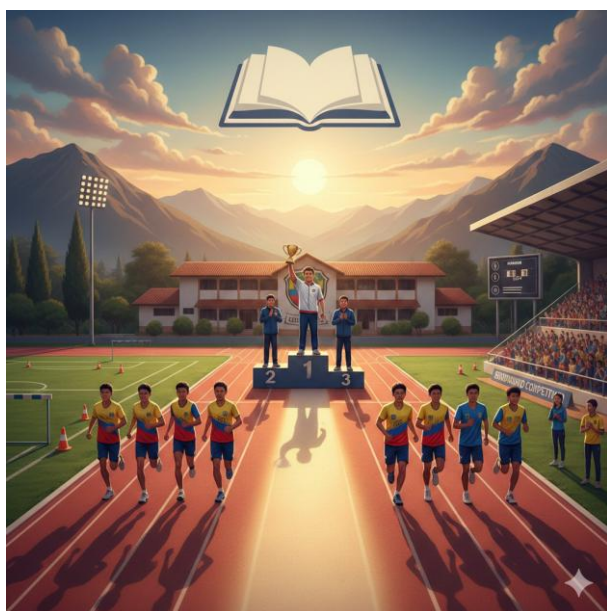
La transferencia no se trata únicamente de repetir ejercicios, sino de construir experiencias que se parezcan a la realidad competitiva. Entrenar con intención, con escenarios que despierten sensaciones similares a las de una competencia. Becerra Patiño y Escorcía-Clavijo (2023) explican que la transferencia del conocimiento en el entrenamiento deportivo implica aplicar lo aprendido en situaciones prácticas, favoreciendo un desempeño más efectivo. En ese sentido, cada sesión se convierte en una preparación consciente, donde el aprendizaje no se queda en lo técnico, sino que se proyecta hacia su aplicación real.

También entra en juego la confianza. Cuando has trabajado de forma consistente, algo dentro de ti reconoce ese esfuerzo. Aunque aparezcan nervios, hay una base que sostiene. Esa

sensación no elimina la incertidumbre, pero la hace más llevadera. Es como caminar sobre un terreno conocido, aunque el entorno sea distinto. La transferencia se fortalece cuando el deportista cree en lo que ha construido, cuando siente que su preparación tiene sentido y puede sostenerse más allá del entrenamiento.

### **Figura 8**

*Transferencia del entrenamiento al rendimiento competitivo*



Hay factores emocionales que influyen profundamente en este proceso. La presión, la expectativa, incluso el deseo de hacerlo bien pueden interferir si no se gestionan adecuadamente. Por eso, entrenar también implica preparar la mente para esos momentos. No basta con ejecutar bien en condiciones ideales; es necesario aprender a hacerlo cuando el corazón se acelera y la atención se dispersa. Becerra Patiño y Escorcía-Clavijo (2023) destacan que la difusión del conocimiento también involucra la capacidad de

adaptarlo a diferentes situaciones, lo que en el deporte se refleja en la respuesta ante escenarios cambiantes.

La repetición con variaciones se convierte en una aliada importante. Practicar un mismo gesto en distintas condiciones ayuda a que el aprendizaje sea más flexible, más adaptable. Así, cuando llega la competencia, el cuerpo no se bloquea ante lo inesperado. Responde, ajusta, fluye. Este tipo de entrenamiento no busca perfección rígida, sino preparación viva, capaz de sostenerse en diferentes circunstancias. Y en ese proceso, el deportista desarrolla una mayor seguridad en su capacidad de adaptarse.

La transferencia al rendimiento competitivo es un proceso que integra cuerpo, mente y emoción. No es un salto brusco, es una continuidad que se construye con intención. Cada entrenamiento deja una huella, y en la competencia, esas huellas se activan. Cuando todo se alinea, aparece una sensación difícil de explicar: fluidez, presencia, conexión. Y en ese instante, entiendes que todo lo trabajado no se quedó atrás, sino que viajó contigo, listo para manifestarse en el momento que más importa.

## **Capítulo 3:**

### **Metodologías de entrenamiento en contextos colectivos**

### **3.1. Construcción de modelos de juego o acción conjunta**

La construcción de modelos de juego o acción conjunta nace en ese instante en que un grupo deja de ser una suma de individualidades y empieza a respirar al mismo ritmo. En el entrenamiento colectivo, ese tránsito no ocurre por casualidad; se teje con experiencias compartidas, con acuerdos implícitos y miradas que se entienden sin palabras. Hay algo profundamente humano en ese proceso: la necesidad de pertenecer, de coordinar, de sentir que el movimiento propio encaja con el de los demás. Así, el juego deja de ser una actividad aislada y se convierte en un lenguaje común, cargado de intención, emoción y sentido.

En ese camino, los modelos de acción conjunta se construyen desde la práctica, desde el error que no se castiga, sino que se transforma en aprendizaje. Cuando los jugadores interactúan, prueban, fallan y vuelven a intentar, comienzan a desarrollar una especie de inteligencia compartida. Lombardelli, Torres y Fernández (2022) destacan que el juego favorece “la construcción de conocimiento colectivo a partir de la interacción activa entre los participantes” (p. 90), lo que se siente en cada pase bien sincronizado o en cada decisión tomada casi de manera instintiva. No es magia, es repetición con sentido, es vínculo.

A medida que el grupo entrena junto, se van formando patrones. No rígidos, no mecánicos, sino vivos. Son como caminos que se abren en medio del terreno, trazados por la experiencia. Cada jugador empieza a anticipar al otro, a leer gestos mínimos, a interpretar silencios. En ese punto, el modelo de juego deja de ser una estructura impuesta desde afuera y pasa a ser una construcción interna del equipo. Se vuelve propio. Y cuando eso ocurre, se percibe una armonía especial, una fluidez que no se puede fingir.

También hay un componente emocional que atraviesa todo este proceso. La confianza no aparece de inmediato; se cultiva. Se fortalece cuando alguien cubre el espacio que otro dejó, cuando se

celebra un acierto colectivo y no individual, cuando el error no rompe el grupo, sino que lo une más. En palabras de Lombardelli et al. (2022), el juego permite “generar espacios de participación activa donde el conocimiento se construye de manera colaborativa” (p. 94). Y esa colaboración no es fría ni distante; está llena de gestos, de ánimo, de pequeñas complicidades.

### **Figura 9**

#### *Construcción de modelos de juego o acción conjunta*



Desde la mirada del entrenamiento, esto implica diseñar situaciones donde el grupo tenga que pensar junto, decidir junto, moverse junto. No basta con repetir ejercicios aislados; hace falta provocar encuentros, generar dinámicas donde la coordinación sea necesaria, donde la comunicación —verbal o no— cobre vida. Allí, el entrenador se convierte más en guía que en director absoluto. Observa, acompaña, ajusta. Deja que el grupo encuentre su propia forma de organizarse, sin perder de vista el propósito común.

Construir modelos de juego o acción conjunta es como armar una coreografía que nunca está terminada. Siempre hay algo que ajustar, algo que descubrir, algo que mejorar. Y en ese proceso, lo más valioso no es alcanzar la perfección, sino sentir que cada integrante aporta, que cada movimiento tiene un eco en el otro. Porque cuando un equipo logra eso, cuando se entiende desde adentro, el juego deja de ser esfuerzo y se convierte en una experiencia compartida que se disfruta, se siente y se recuerda.

### **3.2. Coordinación táctica entre líneas o roles funcionales**

La coordinación táctica entre líneas o roles funcionales se siente como una conversación que no necesita palabras. En el campo, cada línea —defensa, medio, ataque— respira con un ritmo propio, pero encuentra sentido cuando logra conectarse con las otras. Tú lo notas cuando un movimiento inicia atrás y, casi sin interrupciones, fluye hacia adelante con naturalidad. No es casualidad. Es el resultado de una comprensión compartida, de saber en qué momento sostener, cuándo avanzar y cuándo ceder. Esa armonía no se impone; se construye poco a poco, con vivencias que dejan huella.

Cuando se habla de coordinación táctica, no se trata únicamente de ubicarse bien, sino de interpretar lo que ocurre en tiempo real. Cada jugador lee el juego, pero también lee a sus compañeros. Martínez Martínez (2026) plantea que “el control motor está profundamente ligado a procesos cognitivos que integran percepción, decisión y acción” (p. 42). Esto se traduce en el campo en decisiones que parecen instantáneas, casi invisibles, pero que en realidad nacen de una mente entrenada para anticipar, ajustar y responder en conjunto.

Hay momentos en los que todo encaja, y el equipo se mueve como si fuera un solo cuerpo. La línea defensiva avanza al unísono, el mediocampo acompaña, el ataque presiona. Se genera una sensación de orden que da confianza. Pero también hay instantes

de desajuste, de pequeños quiebres donde las líneas se separan y el juego pierde equilibrio. Allí aparece el verdadero aprendizaje: en reconocer esas fracturas y transformarlas en oportunidades de mejora, sin culpas, con conciencia compartida.

La coordinación entre roles también implica aceptar que cada función tiene su esencia, pero ninguna existe aislada. El defensor no defiende en soledad, el mediocampista no construye por cuenta propia, el atacante no define sin respaldo. Todo está conectado. Martínez Martínez (2026) menciona que “la mente actúa como un sistema integrador que organiza las acciones en función de un objetivo común” (p. 57). Y ese objetivo se siente en el equipo como una dirección compartida, una intención que guía cada desplazamiento.

Desde el entrenamiento, esto invita a crear situaciones donde las líneas dialoguen entre sí, donde las decisiones no sean individuales sino interdependientes. Ejercicios que obliguen a coordinar, a esperar al otro, a sincronizar esfuerzos. Es ahí donde empiezan a aparecer esas conexiones invisibles que luego, en la competencia, marcan la diferencia. El entrenador acompaña ese proceso, observa detalles, ajusta dinámicas, pero también deja espacio para que el grupo encuentre su propio equilibrio.

la coordinación táctica entre líneas no se trata de perfección, sino de conexión. De sentir que cada movimiento tiene sentido porque está vinculado al de los demás. Cuando eso ocurre, el juego se vuelve más claro, más fluido, incluso más disfrutable. Y tú, desde adentro, percibes esa seguridad que nace cuando sabes que no estás actuando por tu cuenta, sino como parte de algo más grande, algo que se construye entre todos y que se fortalece en cada acción compartida.



### **3.3. Tareas integradas que combinan técnica, táctica y condición física**

Las tareas integradas tienen algo especial: rompen esa sensación de fragmentación que a veces deja el entrenamiento tradicional. Aquí no se separa la técnica de la táctica ni del esfuerzo físico; todo ocurre al mismo tiempo, como en el juego real. Tú lo sientes en el cuerpo: corres, decides, ejecutas, te equivocas y vuelves a intentar sin pausas artificiales. Es un tipo de práctica que exige presencia total, donde cada acción tiene un propósito. El balón deja de ser un objeto y se vuelve un puente entre lo que piensas, lo que haces y lo que el equipo necesita en ese instante.

Cuando se diseñan estas tareas, aparece una riqueza difícil de lograr con ejercicios aislados. La técnica se afina en movimiento, bajo presión, con fatiga acumulada. La táctica se vuelve tangible, no un concepto abstracto. Y el cuerpo responde, adaptándose a demandas reales. Palacios-Sola y Palacios-Maldonado (2026) evidencian que “existe una relación significativa entre la condición física y el rendimiento técnico-táctico en futbolistas” (p. 220), lo que se percibe claramente cuando el cansancio ya no es un límite, sino parte del aprendizaje.

Hay algo desafiante —y también muy humano— en este tipo de tareas. El error aparece más seguido, claro, pero también se vuelve más valioso. Porque no es un error vacío, sino uno cargado de sentido. Fallar un pase mientras estás fatigado, o tomar una decisión tardía en medio de la presión, refleja lo que ocurre en el juego real. Y en ese reflejo, tú empiezas a ajustar, a encontrar soluciones, a confiar más en tus capacidades incluso cuando el cuerpo pesa.

Además, estas tareas generan una conexión distinta con el equipo. No se trata de ejecutar movimientos perfectos, sino de coordinar acciones en medio de la exigencia. Te comunicas sin hablar, interpretas gestos, acompañas esfuerzos. En ese

intercambio constante, el grupo crece. Palacios-Sola y Palacios-Maldonado (2026) señalan que el rendimiento mejora cuando las capacidades físicas y las decisiones tácticas se desarrollan de manera conjunta, reforzando esa idea de que el jugador no se divide en partes, sino que actúa como un todo integrado.

Desde el rol del entrenador, este enfoque invita a pensar con creatividad y sensibilidad. No basta con planificar cargas físicas o repetir patrones técnicos. Hace falta construir situaciones que reten, que incomoden un poco, que obliguen a pensar y actuar en simultáneo. Espacios reducidos, reglas adaptadas, tiempos variables. Cada elemento puede modificar la experiencia. Y en ese diseño, hay una intención clara: acercar el entrenamiento a la realidad del juego, sin perder el disfrute.

Las tareas integradas dejan una sensación distinta. Más intensa, más auténtica. Te vas del entrenamiento con el cuerpo cansado, sí, pero también con la mente activa y el corazón involucrado. Porque no entrenaste partes separadas, sino tu manera de jugar, de decidir, de estar con otros. Y ahí, en esa mezcla de esfuerzo, emoción y aprendizaje, es donde realmente se construye el rendimiento que luego se expresa en el campo, casi sin darte cuenta, como algo que ya forma parte de ti.

### **3.4. Comunicación efectiva dentro del grupo deportivo**

La comunicación dentro de un grupo deportivo se siente antes de escucharse. Está en la mirada que avisa un pase, en el gesto que tranquiliza, en esa palabra breve que ordena cuando todo parece acelerarse. Tú lo percibes en medio del juego: cuando hay conexión, el equipo fluye; cuando falta, todo se vuelve más pesado. No se trata de hablar por hablar, sino de encontrar el momento justo, el tono adecuado, la intención que realmente llegue al otro. Es una red invisible que sostiene cada acción, incluso en el silencio.

A veces se piensa que comunicar es dar instrucciones, pero va mucho más allá. Es escuchar, interpretar, responder con sensibilidad. Cruz Gutiérrez (2023) señala que la comunicación en el deporte implica “procesos de interacción que fortalecen la comprensión mutua y el desempeño colectivo” (p. 35). Eso se traduce en algo muy concreto: saber cuándo animar, cuándo corregir, cuándo guardar silencio. Porque cada palabra tiene peso, y cada silencio también dice algo.

En el entrenamiento, esta dimensión se construye poco a poco. No aparece de un día para otro. Se cultiva en la confianza, en la repetición compartida, en los errores que se enfrentan juntos. Cuando un compañero se equivoca y recibe apoyo en lugar de reproche, algo cambia. Se abre un espacio más humano, más seguro. Y en ese ambiente, la comunicación se vuelve más honesta, más directa, más auténtica. Ya no hay miedo a decir o a preguntar.

También existe una comunicación que no pasa por la voz. El cuerpo habla, y mucho. Un desplazamiento oportuno, una postura abierta, una señal con la mano... todo comunica. Cruz Gutiérrez (2023) resalta que la comunicación efectiva incluye tanto lo verbal como lo no verbal, integrando gestos, actitudes y emociones en la interacción grupal. En el campo, esto se vuelve evidente: hay equipos que parecen entenderse sin palabras, como si compartieran un mismo código invisible.

Desde la mirada del entrenamiento colectivo, fomentar esta comunicación implica crear espacios donde los jugadores se expresen, se escuchen y se reconozcan. Dinámicas donde tengan que coordinar, tomar decisiones conjuntas, resolver situaciones en grupo. El entrenador no es el único que habla; también observa, acompaña y facilita el diálogo entre los integrantes. Poco a poco, el grupo encuentra su propia manera de comunicarse, su propio lenguaje.

La comunicación efectiva no es perfecta ni rígida. Tiene pausas, errores, ajustes. Pero cuando se fortalece, transforma al equipo. Tú lo sientes: hay más confianza, más claridad, más unión. Cada palabra suma, cada gesto acompaña. Y en medio de todo, aparece algo valioso, casi intangible: la sensación de estar conectados, de entenderse más allá de lo evidente, de jugar no como individuos aislados, sino como un grupo que se expresa en conjunto.

### **3.5. Gestión de la cohesión y el clima motivacional**

La cohesión en un grupo deportivo no aparece de manera automática; se construye en los pequeños detalles, en las rutinas compartidas, en las risas después de un error y en el apoyo cuando algo no sale bien. Tú lo sientes cuando el ambiente es ligero, cuando entrar al entrenamiento no pesa, cuando hay ganas de estar ahí. Ese clima no depende únicamente del resultado, sino de la forma en que se vive cada experiencia. Es una especie de energía colectiva que envuelve al equipo y que influye en cada acción, incluso en las más simples.

El clima motivacional, por su parte, marca la dirección emocional del grupo. Hay entornos donde se prioriza el aprendizaje, el esfuerzo y la mejora constante, y otros donde la presión por el resultado lo invade todo. Troncoso Ávalos, Burgos Dávila y López-Walle (2015) explican que los climas orientados a la tarea favorecen la cohesión y el compromiso grupal, mientras que aquellos centrados en el ego pueden generar tensiones internas. En la práctica, esto se traduce en la manera en que se celebra un logro o se enfrenta un error.

Cuando el equipo se siente unido, algo cambia en la forma de jugar. Hay más confianza, más disposición a colaborar, más seguridad para tomar decisiones. Nadie quiere fallar, claro, pero tampoco hay miedo paralizante. Se entiende que el error forma parte del camino. En ese ambiente, cada integrante encuentra su

lugar. Se siente visto, valorado. Y esa sensación, aunque no siempre se diga en voz alta, fortalece el compromiso con el grupo.

**Figura 10**

*Gestión de la cohesión y el clima motivacional*



El liderazgo tiene un papel importante en todo esto, pero no desde la imposición, sino desde la cercanía. Un líder que escucha, que comprende, que guía con empatía, genera un impacto profundo. Troncoso Ávalos et al. (2015) destacan que el estilo de liderazgo influye directamente en la percepción del clima motivacional y en la cohesión del equipo. No se trata de controlar cada acción, sino de acompañar, de generar confianza, de sostener al grupo en momentos difíciles.

En el día a día del entrenamiento, gestionar la cohesión implica prestar atención a lo que se dice, pero también a lo que se siente. Crear espacios donde los jugadores puedan expresarse, compartir, conocerse más allá del rol deportivo. A veces, una

conversación fuera del campo fortalece más que una sesión intensa. Es en esos momentos donde se tejen vínculos reales, donde el grupo deja de ser funcional y se vuelve humano.

La cohesión y el clima motivacional se reflejan en algo muy sencillo de percibir: las ganas de estar juntos. Cuando eso ocurre, el entrenamiento se disfruta, el esfuerzo se comparte y el juego fluye con mayor naturalidad. Tú lo notas en el ambiente, en la forma en que el equipo se mueve, en la energía que transmite. No es perfecto, claro, pero es auténtico. Y en esa autenticidad, el grupo encuentra su fuerza más profunda.

### **3.6. Distribución estratégica de minutos de entrenamiento**

La distribución estratégica de los minutos de entrenamiento tiene algo de arte y algo de intuición. No se trata de llenar el tiempo, sino de darle sentido. Tú lo percibes cuando una sesión está bien pensada: cada bloque fluye, el cuerpo entra en ritmo, la mente se mantiene despierta. Hay momentos para activar, otros para exigir y algunos para recuperar. Todo tiene su lugar. Cuando esto no ocurre, el entrenamiento se siente pesado, desordenado. Pero cuando sí, aparece una sensación de equilibrio que acompaña de principio a fin.

En esa organización del tiempo, la variabilidad juega un papel importante. No todas las sesiones deben ser iguales, ni todos los días pueden cargar la misma intensidad. Vargas Fuentes, Urkiza Ibaibarriaga y Gil Orozko (2015) destacan que la planificación se ve influida por distintos factores, y que la variabilidad en las sesiones permite ajustar mejor las cargas de trabajo. Esto se siente en el cuerpo: hay días en los que puedes dar más, y otros en los que necesitas bajar el ritmo sin dejar de avanzar.

También hay una relación directa entre la duración de las tareas y la calidad del aprendizaje. Cuando una actividad se

extiende demasiado, la atención se dispersa, el gesto técnico pierde precisión. En cambio, cuando los tiempos están bien medidos, se mantiene la intensidad, la concentración se sostiene. Es como encontrar el punto justo de tensión en una cuerda: ni muy floja ni demasiado tirante. Ahí es donde el entrenamiento realmente conecta con quienes lo viven.

Los minutos dedicados a cada parte del entrenamiento también comunican una intención. Si se invierte más tiempo en tareas integradas, el mensaje es claro: se prioriza el juego real. Si se dedica espacio a la recuperación, se reconoce la importancia del cuidado del cuerpo. Vargas Fuentes et al. (2015) mencionan que los partidos de pretemporada influyen en la organización de las sesiones, generando ajustes en la carga y en la distribución del tiempo. Es una planificación que respira, que se adapta.

Desde la mirada del entrenador, distribuir el tiempo implica observar constantemente. Ver quién necesita más trabajo, quién requiere una pausa, en qué momento el grupo pierde energía o cuándo está listo para un esfuerzo mayor. No hay una fórmula rígida. Hay sensibilidad, experiencia y atención a los detalles. A veces, acortar una tarea cambia todo el ritmo de la sesión. O extender unos minutos más permite consolidar un aprendizaje que estaba a punto de perderse.

La distribución de los minutos no es un aspecto técnico aislado, sino una forma de cuidar el proceso. Tú lo sientes cuando terminas un entrenamiento y el cansancio es agradable, cuando el tiempo parece haber pasado rápido, cuando te queda la sensación de haber aprovechado cada instante. Ahí es donde el tiempo deja de ser una medida exacta y se convierte en una experiencia bien vivida, compartida y significativa.

### **3.7. Simulación de situaciones reales de competencia**

La simulación de situaciones reales de competencia transforma el entrenamiento en algo más vivo, más cercano a lo que se siente cuando todo cuenta. De pronto, el tiempo se percibe distinto, las decisiones pesan más y el cuerpo responde con una mezcla de tensión y energía. Tú lo notas en el ambiente: ya no es una práctica más, hay intención, hay urgencia. El error ya no pasa desapercibido y el acierto se celebra con otra intensidad. Es como si el entrenamiento se vistiera de partido, con sus ritmos, sus pausas y esa emoción que recorre a todo el grupo.

Cuando se recrean estas situaciones, el aprendizaje se vuelve más significativo. No se trata de repetir movimientos, sino de enfrentarse a momentos que exigen pensar, reaccionar y actuar casi al mismo tiempo. Trujillo Yaipén et al. (2024) señalan que los entornos simulados fortalecen la capacidad de indagación y resolución, ya que permiten interactuar con escenarios que representan la realidad. En el deporte, esto se traduce en jugadores más preparados, más atentos, más capaces de adaptarse a lo que ocurre en el juego.

Hay algo especial en entrenar bajo condiciones que se asemejan a la competencia. La presión aparece, aunque sea creada, y con ella surgen emociones reales: nervios, entusiasmo, dudas. Pero también aparece la oportunidad de gestionarlas. Fallar en ese espacio no pesa igual que en un partido oficial, pero deja aprendizajes profundos. Poco a poco, el jugador se familiariza con esas sensaciones y aprende a moverse dentro de ellas con mayor seguridad.

Además, estas simulaciones fortalecen la conexión grupal. El equipo se enfrenta junto a una situación que exige coordinación, comunicación y confianza. Cada acción individual impacta en el colectivo, y eso se vuelve evidente. Trujillo Yaipén et al. (2024) destacan que la interacción en entornos simulados favorece



procesos colaborativos, donde el conocimiento se construye de manera compartida. En el campo, esto se siente en la manera en que los jugadores se apoyan, se corrigen y se entienden.

### **Figura 11**

*Simulación de situaciones reales de competencia*



Desde el entrenamiento, diseñar estas experiencias implica creatividad y sensibilidad. No basta con replicar un partido; se pueden ajustar variables, introducir reglas, modificar espacios o tiempos para provocar ciertas respuestas. Un marcador en contra, menos jugadores, tiempo limitado. Cada elemento cambia la dinámica y genera nuevas formas de actuar. Así, el grupo no se acomoda, se mantiene activo, atento, en constante adaptación.

La simulación de situaciones reales deja una huella distinta. Tú sales del entrenamiento con sensaciones más intensas, con aprendizajes que se sienten en el cuerpo y en la mente. No fue una práctica cualquiera; fue una experiencia que se acercó mucho a lo

que ocurre en la competencia. Y en esa cercanía, el equipo crece, se fortalece y se prepara para responder, no desde la improvisación, sino desde lo vivido.

### **3.8. Evaluación colectiva del desempeño grupal**

La evaluación colectiva del desempeño grupal tiene un matiz especial: no se trata de señalar a alguien, sino de mirarse juntos. Es un momento que puede incomodar, claro, pero también abre una puerta valiosa. Tú lo sientes cuando el equipo se reúne después de entrenar o competir, cuando las voces se cruzan con respeto y cada experiencia encuentra un lugar. No es un juicio frío; es una conversación viva, con matices, con emociones. Ahí, el grupo empieza a reconocerse, a entender qué está funcionando y qué necesita ajustarse.

En ese intercambio, cada perspectiva suma. Lo que uno vivió en el campo no siempre coincide con lo que vio otro desde su posición. Y en esa diferencia aparece el aprendizaje. Quintana Otero y Palacios Garay (2025) destacan que la cohesión grupal se fortalece cuando existen espacios de reflexión compartida, donde los integrantes pueden expresar sus percepciones y construir significados en conjunto. Esa construcción no es inmediata, pero poco a poco va dando forma a una comprensión más completa del rendimiento del equipo.

También hay algo emocional que atraviesa este proceso. Evaluar en grupo implica exponerse, aceptar errores, reconocer aciertos sin caer en la comparación. Cuando el ambiente es seguro, esa exposición se vuelve una oportunidad. Nadie se siente atacado; al contrario, se percibe apoyo. Se genera una sensación de pertenencia que va más allá del resultado. En ese clima, hablar se vuelve más fácil, escuchar más natural, y el aprendizaje más profundo.

La evaluación colectiva también permite ver patrones que, de manera individual, pasarían desapercibidos. Movimientos que no se coordinan, decisiones que se repiten, momentos donde el equipo pierde equilibrio. Quintana Otero y Palacios Garay (2025) mencionan que la cohesión influye directamente en el desempeño grupal, y que su fortalecimiento contribuye a mejorar la coordinación y la eficacia en las acciones colectivas. Es como armar un rompecabezas donde cada pieza aporta claridad.

Desde la práctica del entrenamiento, este tipo de evaluación puede tomar distintas formas. Conversaciones abiertas, análisis de situaciones específicas, reflexiones guiadas por el entrenador o incluso por los propios jugadores. No se trata de buscar perfección, sino de generar conciencia. De entender el juego desde dentro, con todas sus complejidades. A veces, una frase sencilla de un compañero tiene más impacto que una larga explicación técnica.

Evaluar en grupo deja una sensación distinta. No es un cierre, sino un nuevo comienzo. Tú te vas con ideas, con imágenes, con sensaciones que siguen dando vueltas. El equipo también cambia, aunque sea un poco. Se vuelve más consciente, más conectado, más dispuesto a crecer. Y en ese proceso compartido, la evaluación deja de ser un trámite para convertirse en una herramienta viva, cercana, profundamente humana.

## **Capítulo 4:**

### **Innovación aplicada al proceso de entrenamiento**

#### **4.1. Incorporación de tecnología portátil para el seguimiento físico**

Sentir el propio cuerpo mientras se entrena ya no es una experiencia aislada; ahora viene acompañada de pequeños dispositivos que registran cada latido, cada paso, cada pausa. La tecnología portátil entra en escena como una compañera silenciosa que traduce el esfuerzo en datos comprensibles. En el entrenamiento, esto no se percibe frío ni distante, al contrario, se vuelve cercano, casi íntimo. Quien entrena comienza a conocerse de otra manera, reconociendo patrones que antes pasaban desapercibidos. Así, la actividad física deja de ser únicamente movimiento y se transforma en una conversación constante entre el cuerpo y la información.

En ese diálogo, los dispositivos wearables funcionan como una especie de espejo dinámico. Reflejan el estado físico en tiempo real, pero también revelan historias: el cansancio acumulado, la mejora progresiva, incluso esos días en los que el cuerpo pide descanso. Bonifaz Yugcha y colaboradores (2025) destacan que estas herramientas permiten “monitorear el rendimiento físico estudiantil con mayor precisión y continuidad”, lo que abre la puerta a decisiones más conscientes dentro del entrenamiento. Ya no se trata de adivinar el rendimiento, sino de sentirlo respaldado por evidencia tangible.

Cuando alguien observa sus propios datos, ocurre algo interesante: se activa una motivación distinta. No es una exigencia externa, sino una curiosidad interna que impulsa a mejorar. Ver el progreso en una pantalla puede generar una emoción parecida a la de alcanzar una meta personal, pequeña pero significativa. Esa sensación de avance constante fortalece el compromiso, haciendo que el entrenamiento se sostenga en el tiempo. En palabras de Bonifaz Yugcha et al. (2025), el uso de estos dispositivos favorece

“una mayor conciencia corporal y autorregulación del esfuerzo”, algo que transforma la manera de entrenar.

También cambia la relación con el error y el descanso. Antes, detenerse podía sentirse como un retroceso; ahora, los datos ayudan a entender que el descanso forma parte del proceso. El cuerpo deja de ser visto como una máquina que debe rendir sin pausa y se reconoce como un sistema que necesita equilibrio. Esta comprensión genera una sensación de respeto hacia uno mismo, una especie de cuidado que va más allá del rendimiento. Así, el entrenamiento adquiere un tono más humano, más comprensivo, donde el bienestar se vuelve protagonista.

Desde la mirada educativa, la incorporación de tecnología portátil abre oportunidades muy valiosas. Permite adaptar las actividades a las características de cada persona, respetando ritmos y necesidades individuales. Esto resulta especialmente importante en entornos colectivos, donde cada estudiante vive el esfuerzo de manera distinta. Según Bonifaz Yugcha et al. (2025), estos dispositivos contribuyen a personalizar el seguimiento físico, facilitando intervenciones más ajustadas y significativas. La enseñanza del movimiento se vuelve más empática, más cercana a la realidad de cada cuerpo.

Integrar tecnología portátil en el entrenamiento no se reduce a usar aparatos modernos. Se trata de construir una experiencia más consciente, donde el cuerpo, la emoción y la información se entrelazan. Quien entrena ya no está a ciegas; camina acompañado de señales que orientan, cuidan y motivan. Y en ese proceso, se descubre algo valioso: que conocerse a uno mismo, paso a paso, también es una forma de crecer.

#### **4.2. Análisis de datos para ajustar cargas de trabajo**

Hay un momento, mientras entrenas, en el que el cuerpo habla con claridad: la respiración se acelera, los músculos pesan, la

energía sube o se apaga. Ahora, a esa voz interna se le suma otra capa, hecha de números y registros que cuentan una historia paralela. El análisis de datos se vuelve un puente entre lo que sientes y lo que realmente ocurre en tu organismo. Ya no entrenas a ciegas; comienzas a interpretar señales, a leer tu propio rendimiento con una mezcla de intuición y evidencia que transforma cada sesión en una experiencia más consciente.

Cuando se revisan esos datos —frecuencia cardíaca, repeticiones, tiempos de recuperación— aparece una especie de mapa personal. No es rígido ni distante, más bien se siente como una guía flexible que acompaña. Ajustar las cargas de trabajo deja de ser una decisión basada en impresiones momentáneas y se convierte en un acto más afinado. Vargas Mejía y colegas (2025) destacan que la actividad física, bien gestionada, contribuye al bienestar integral, reduciendo tensiones acumuladas en entornos educativos. En esa línea, equilibrar la carga física también protege la estabilidad emocional.

A veces el entusiasmo empuja a exigir más de lo que el cuerpo puede sostener, y ahí es donde el análisis de datos actúa como un freno amable. No castiga, orienta. Te muestra que avanzar no siempre significa aumentar intensidad, sino encontrar el punto justo donde el esfuerzo y la recuperación se abrazan. Esa comprensión cambia la relación con el entrenamiento; deja de ser una lucha constante y se convierte en un proceso de escucha activa. Según Vargas Mejía et al. (2025), mantener condiciones adecuadas de actividad física ayuda a prevenir riesgos psicosociales, lo que también se conecta con evitar sobrecargas innecesarias.

En entornos colectivos, esta lectura adquiere un valor aún más profundo. Cada persona vive el esfuerzo de manera distinta, y los datos permiten reconocer esas diferencias sin caer en comparaciones injustas. Lo que para alguien es un reto alcanzable, para otro puede ser un exceso. Ajustar las cargas con base en información concreta permite crear experiencias más equitativas,

donde cada participante se siente visto. Esa sensación de ser comprendido fortalece la confianza y hace que el proceso de entrenamiento sea más humano, más cercano.

**Figura 12**

*Análisis de datos para ajustar cargas de trabajo*



También hay algo emocional en observar el progreso reflejado en cifras. No se trata de números fríos, sino de pequeñas victorias acumuladas: una mejora en resistencia, una recuperación más rápida, una constancia que se mantiene. Esos detalles construyen una narrativa personal que motiva desde dentro. Como señalan Vargas Mejía et al. (2025), la actividad física bien estructurada impacta positivamente en la salud mental, generando entornos más equilibrados. Ajustar las cargas, entonces, no se limita al rendimiento físico; también cuida el ánimo y la motivación.



Analizar datos para ajustar el entrenamiento es una forma de respeto hacia el propio cuerpo. Es reconocer que cada día es distinto, que el cansancio y la energía fluctúan, y que escuchar esas variaciones permite avanzar con mayor armonía. Tú no eres una máquina programada para rendir igual siempre; eres un sistema vivo, cambiante, lleno de matices. Y en ese reconocimiento, el entrenamiento deja de ser una exigencia rígida y se transforma en un camino más consciente, donde cada decisión tiene sentido y cada esfuerzo encuentra su equilibrio.

### **4.3. Realidad virtual y entornos simulados de práctica**

La realidad virtual llega al entrenamiento como una puerta que se abre hacia experiencias intensas y envolventes. De pronto, el espacio físico deja de ser un límite y aparece un escenario nuevo, lleno de estímulos que invitan a moverse, reaccionar y sentir. No es una pantalla distante; es una vivencia que te rodea, que te hace participar con todo el cuerpo. Mientras entrenas, percibes el entorno como si estuvieras ahí, respondiendo a situaciones que despiertan atención y emoción. Esa mezcla de tecnología y sensaciones transforma la práctica en algo más vivo, más cercano a lo que se siente en situaciones reales.

En estos entornos simulados, el aprendizaje se vuelve más dinámico. Cada movimiento tiene un propósito, cada reacción encuentra una respuesta inmediata. La práctica deja de ser repetitiva y adquiere matices que la hacen más interesante. Según Gualán et al. (2025), la realidad virtual permite generar experiencias interactivas que fortalecen la comprensión y la participación activa. Trasladado al entrenamiento físico, esto se traduce en sesiones donde el cuerpo no repite mecánicamente, sino que responde a estímulos cambiantes, desarrollando habilidades con mayor profundidad.

Hay algo especial en entrenar dentro de un entorno que reacciona contigo. La mente se activa de otra manera, más atenta,

más presente. No estás pensando en terminar rápido; estás involucrado en lo que ocurre, tomando decisiones, ajustando movimientos. Esa conexión entre mente y cuerpo se fortalece, creando una experiencia más completa. Gualán et al. (2025) mencionan que las simulaciones educativas favorecen la comprensión a través de la interacción directa, y en el ámbito físico esto se traduce en aprendizajes que se sienten, no que se memorizan.

También aparece una sensación de seguridad que permite intentar sin miedo. En estos espacios, equivocarse no tiene consecuencias negativas, sino que se convierte en parte del proceso. Puedes repetir una acción, corregirla, mejorarla, todo dentro de un entorno controlado. Esa libertad reduce la tensión y abre paso a una práctica más confiada. Poco a poco, el cuerpo gana soltura, y la mente se libera de la presión de fallar. Así, el entrenamiento se convierte en un lugar donde crecer se siente posible.

En escenarios colectivos, esta tecnología ofrece oportunidades interesantes. Permite que varias personas participen en experiencias compartidas, incluso cuando no están físicamente juntas. Se construyen dinámicas de cooperación, de competencia sana, de aprendizaje conjunto. Cada participante vive el proceso a su ritmo, pero dentro de una experiencia común que fortalece vínculos. La práctica deja de ser aislada y se convierte en una vivencia compartida, donde la tecnología actúa como puente entre personas.

La realidad virtual en el entrenamiento no se trata de reemplazar lo físico, sino de enriquecerlo. Es una herramienta que amplía posibilidades, que añade nuevas capas de experiencia y aprendizaje. Tú sigues siendo el centro: tu cuerpo, tus decisiones, tus sensaciones. La tecnología acompaña, potencia, abre caminos. Y en ese encuentro entre lo real y lo simulado, aparece una forma distinta de entrenar, más envolvente, más consciente, más conectada con lo que realmente sientes mientras te mueves.

#### **4.4. Gamificación de tareas de preparación física**

Hay días en los que entrenar se siente pesado, como si cada repetición arrastrara el ánimo. Y, sin embargo, cuando aparece la gamificación, algo cambia en el ambiente. El ejercicio deja de ser una obligación rígida y se convierte en una experiencia que despierta curiosidad. De pronto hay retos, niveles, pequeñas metas que se sienten alcanzables. Te involucras de otra manera, con una energía distinta, casi como cuando eras niño y jugar era suficiente motivo para moverte sin darte cuenta del cansancio. El cuerpo trabaja, sí, pero la mente sonríe mientras avanza.

En este enfoque, cada tarea de preparación física adquiere un sentido más cercano. No se trata de completar series por cumplir, sino de avanzar en una especie de aventura personal. Los puntos, recompensas o logros no son simples adornos; funcionan como señales que reconocen el esfuerzo. Según Retos, Sevilla-Sánchez et al. (2023) evidencian que la gamificación incrementa la motivación y favorece el aprendizaje motor, generando una participación más activa. Esa motivación no se impone desde afuera, nace dentro, alimentada por la sensación de progreso.

Cuando entrenas bajo esta lógica, el tiempo parece comportarse distinto. Lo que antes resultaba repetitivo ahora se percibe dinámico, casi desafiante en el buen sentido. Te concentras más, te implicas más, y sin darte cuenta, das un poco más de ti. Esa conexión emocional con la actividad hace que el aprendizaje sea más profundo, más duradero. Como señalan Sevilla-Sánchez et al. (2023), integrar elementos lúdicos mejora la implicación del participante, lo que repercute directamente en la calidad del movimiento y en la adquisición de habilidades.

También hay un componente social que cobra fuerza. Compartir retos, comparar avances o colaborar en objetivos comunes crea una atmósfera distinta, más cercana. El entrenamiento deja de ser una experiencia aislada y se convierte en

un espacio donde se construyen vínculos. Reír, competir sanamente, celebrar pequeños logros... todo eso forma parte del proceso. Y en ese intercambio, el esfuerzo se siente más ligero, más llevadero, como si el grupo sostuviera la motivación cuando esta flaquea.

**Figura 13**

*Gamificación de tareas de preparación física*



A nivel emocional, la gamificación tiene un efecto especial: transforma la relación con el error. Fallar ya no pesa tanto, porque siempre hay otra oportunidad, otro intento, otro nivel por alcanzar. Se genera una sensación de permiso para seguir intentando, para aprender en movimiento. Esa libertad fortalece la confianza y reduce la presión que muchas veces acompaña al entrenamiento tradicional. Poco a poco, el cuerpo se suelta y la mente se abre a nuevas posibilidades.

Gamificar la preparación física es una manera de reconectar con el placer de moverse. No se pierde la exigencia, pero cambia el tono con el que se vive. Tú sigues esforzándote, sigues avanzando, pero lo haces desde un lugar más amable, más cercano a la motivación interna. Y en ese equilibrio entre juego y disciplina, el entrenamiento encuentra una nueva forma de sostenerse en el tiempo, más humana, más auténtica, más tuya.

#### **4.5. Protocolos breves de activación neuromuscular**

Hay un instante previo al movimiento intenso en el que el cuerpo parece estar a medio camino entre la calma y la acción. Los protocolos breves de activación neuromuscular entran justo ahí, como una chispa que enciende el sistema sin agotarlo. Son acciones cortas, precisas, que despiertan los músculos y afinan la conexión con el sistema nervioso. Al realizarlos, se siente una energía distinta, más enfocada, como si cada fibra se preparara para responder con mayor rapidez. No es cansancio, es preparación consciente, una antesala que cambia por completo la calidad del entrenamiento.

Cuando aplicas estos protocolos, notas que el cuerpo responde con mayor agilidad. Un salto se siente más ligero, un desplazamiento más firme, una reacción más rápida. Esa mejora no aparece por casualidad; está relacionada con lo que Domínguez-Gavia, Candia-Luján y Pérez Guerra (2024) describen como potenciación post activación, un fenómeno que incrementa la capacidad de generar fuerza tras estímulos previos bien dosificados. En términos simples, activas el sistema para rendir mejor después. Y esa sensación de potencia contenida, lista para salir, transforma el inicio de cada sesión.

Lo interesante es que no necesitas largos minutos para lograr ese efecto. A veces bastan unos pocos ejercicios bien elegidos: saltos controlados, movimientos explosivos, activaciones específicas. Lo importante es la intención con la que se realizan.

Cada gesto tiene propósito, cada repetición despierta una respuesta interna. Según Domínguez-Gavia et al. (2024), estos estímulos previos pueden mejorar el rendimiento en acciones que requieren potencia, especialmente cuando se aplican de manera adecuada. Así, el tiempo previo al entrenamiento deja de ser un trámite y se convierte en una herramienta valiosa.

También cambia la percepción emocional del inicio. En lugar de comenzar con pesadez o desconexión, entras en la actividad con una sensación de disposición. El cuerpo se siente listo, la mente más atenta. Esa sincronía genera confianza, y la confianza influye en la manera en que te mueves. Es como si el entrenamiento comenzara realmente antes de empezar, en esos minutos donde preparas tu sistema para dar lo mejor. Y ese pequeño ritual marca la diferencia en lo que viene después.

En espacios colectivos, estos protocolos crean una especie de energía compartida. Varias personas activándose al mismo tiempo, moviéndose con intención, generando un ambiente de preparación conjunta. No hace falta decir mucho; el ritmo del grupo acompaña. Cada quien vive su proceso, pero dentro de una dinámica común que fortalece la motivación. Esa conexión, aunque breve, influye en la disposición con la que se enfrenta el resto de la sesión, creando un ambiente más enfocado y participativo.

Los protocolos breves de activación neuromuscular son como abrir una puerta interna. No se trata de hacer más, sino de preparar mejor. Son momentos pequeños, casi discretos, pero con un impacto profundo en el rendimiento y en la sensación de control del propio cuerpo. Tú decides entrar al entrenamiento con el sistema dormido o con la energía ya despierta. Y cuando eliges lo segundo, todo se siente distinto: más fluido, más potente, más conectado contigo mismo.

## 4.6. Estrategias de aprendizaje motor acelerado

Aprender un movimiento nuevo puede sentirse, al inicio, como intentar hablar en un idioma desconocido con el cuerpo. Hay torpeza, dudas, pequeños errores que incomodan. Sin embargo, cuando se aplican estrategias de aprendizaje motor acelerado, esa sensación cambia poco a poco. El proceso se vuelve más claro, más guiado, como si alguien encendiera luces en el camino. Ya no avanzas a tientas; empiezas a reconocer patrones, a entender lo que haces mientras lo haces. Y en ese reconocimiento aparece una confianza suave, que crece con cada intento.

Una de las claves está en la manera en que practicas. No se trata de repetir sin sentido, sino de hacerlo con intención, con atención a los detalles. Fragmentar el movimiento, trabajar por partes y luego integrarlas, permite que el cuerpo asimile mejor cada acción. Albán Carlo, Pérez Plata y Vera Campuzano (2024) destacan que las estrategias didácticas innovadoras favorecen un aprendizaje más significativo, facilitando la comprensión y ejecución de habilidades motrices. Así, cada práctica se convierte en una experiencia más consciente, donde el error deja de frustrar y comienza a enseñar.

También influye la variedad en la práctica. Cambiar ritmos, introducir pequeñas modificaciones, entrenar en condiciones distintas... todo eso mantiene al cuerpo atento y activo. La monotonía se rompe, y con ella desaparece esa sensación de estancamiento que a veces desmotiva. En lugar de sentirte atrapado en la repetición, te encuentras descubriendo nuevas formas de moverte. Según Albán Carlo et al. (2024), diversificar las estrategias didácticas potencia la participación y mejora la adquisición de habilidades, lo que se refleja en un progreso más dinámico.

Hay un componente emocional que no se puede dejar de lado. Cuando percibes avances, aunque sean pequeños, algo dentro de ti se enciende. Esa sensación de “ahora sí me salió” tiene un valor

enorme. Te impulsa a seguir, a intentarlo otra vez, a confiar en el proceso. El aprendizaje motor no es únicamente físico; también atraviesa la motivación, la paciencia y la autopercepción. Y cuando esas dimensiones se alinean, el progreso se siente más fluido, más natural.

**Figura 14**

*Estrategias de aprendizaje motor acelerado*



En espacios colectivos, estas estrategias adquieren otra dimensión. Observar a otros, compartir experiencias, recibir retroalimentación, todo suma. A veces, ver a alguien más ejecutar un movimiento aclara lo que antes parecía confuso. Otras veces, una palabra de aliento cambia la disposición con la que enfrentas la práctica. Se crea un ambiente donde aprender no pesa, sino que se comparte. Esa energía colectiva impulsa, sostiene y hace que el proceso sea más llevadero.



Acercar el aprendizaje motor no significa apresurarse sin sentido. Es encontrar caminos más claros, más humanos, más conectados con la manera en que realmente aprendemos. Tú no eres una máquina que repite movimientos; eres una persona que siente, interpreta y transforma cada experiencia en conocimiento corporal. Y cuando entrenas desde ahí, el avance no se mide únicamente en resultados visibles, sino en la forma en que te relacionas con tu propio cuerpo mientras aprendes.

#### **4.7. Integración de entrenamiento cognitivo y perceptivo**

Hay un momento en el entrenamiento en el que te das cuenta de que no todo depende de la fuerza o la resistencia. Tu mente también juega, decide, anticipa. La integración del entrenamiento cognitivo y perceptivo aparece justo ahí, como una capa que enriquece cada movimiento. Ya no se trata de ejecutar por ejecutar, sino de leer lo que ocurre, de reaccionar con sentido. Tus ojos, tu atención y tus decisiones empiezan a coordinarse con el cuerpo, creando una sensación más completa, más viva, casi como si pensar y moverte fueran una misma acción.

Cuando entrenas de esta manera, notas que tu percepción cambia. Ves detalles que antes pasaban desapercibidos: la trayectoria de un objeto, el gesto de un compañero, el ritmo del entorno. Esa información no se queda en la mente, baja al cuerpo y guía tus respuestas. Gómez Rosales y Ortiz Jiménez (2025) destacan que el entrenamiento cognitivo mejora procesos como la atención, la memoria y la toma de decisiones en deportistas. Y eso se traduce en movimientos más precisos, más oportunos, más conectados con lo que realmente está ocurriendo.

A veces, un simple ejercicio puede activar todo este sistema. Reaccionar a estímulos visuales, tomar decisiones rápidas, adaptarse a cambios inesperados. Son situaciones que despiertan tu mente mientras tu cuerpo actúa. Y en esa interacción aparece una

sensación especial: estás presente, atento, involucrado. No hay espacio para la distracción. Cada segundo cuenta, cada estímulo tiene un significado. Esa intensidad no agota, al contrario, te mantiene despierto, comprometido con lo que estás haciendo.

También se fortalece la confianza. Cuando sabes que puedes interpretar lo que sucede y responder con claridad, el movimiento fluye con mayor seguridad. Ya no dudas tanto, no te paralizas ante lo inesperado. Gómez Rosales y Ortiz Jiménez (2025) señalan que este tipo de entrenamiento contribuye a optimizar el rendimiento deportivo al integrar habilidades mentales con la ejecución motriz. En otras palabras, no se trata de separar mente y cuerpo, sino de unirlos en una misma experiencia.

En espacios colectivos, esta integración adquiere aún más sentido. La interacción con otros exige atención constante, lectura del juego, adaptación continua. No estás aislado; formas parte de una dinámica que cambia a cada instante. Esa interacción activa tu percepción social, tu capacidad de anticipar acciones ajenas. Y en ese intercambio, el entrenamiento se vuelve más rico, más desafiante en el buen sentido, más cercano a situaciones reales.

Integrar lo cognitivo y lo perceptivo en el entrenamiento es una forma de despertar completamente. No entrenas por partes, entrenas como un todo. Tu mente acompaña, interpreta, decide; tu cuerpo responde, ejecuta, se adapta. Y en esa conexión aparece una experiencia más profunda, donde cada movimiento tiene intención y cada decisión deja huella. Es ahí donde el entrenamiento deja de ser mecánico y se convierte en algo mucho más significativo, más humano, más consciente.

#### **4.8. Modelos híbridos presenciales y remotos de preparación**

Hay algo que cambia cuando el entrenamiento ya no ocurre en un único lugar. Los modelos híbridos combinan la presencia

física con la conexión a distancia, y en esa mezcla aparece una nueva forma de vivir la preparación. Un día estás en la cancha, sintiendo el ritmo colectivo; otro día entrenas desde casa, guiado por una pantalla que también acompaña. No se pierde la esencia del movimiento, más bien se amplía. Tu cuerpo sigue siendo el protagonista, pero ahora el espacio se vuelve flexible, adaptándose a tu realidad y a tus tiempos.

En esta dinámica, la tecnología actúa como un puente que mantiene el vínculo activo. No importa si estás lejos, sigues conectado con tu proceso y con quienes lo comparten contigo. Corozo Nazareno (2025) señala que el desarrollo de competencias digitales permite sostener experiencias de aprendizaje más dinámicas y adaptadas a entornos híbridos. Esto se traduce en entrenamientos que no se interrumpen, que encuentran continuidad incluso cuando las condiciones cambian. Y esa continuidad genera una sensación de estabilidad que sostiene la motivación.

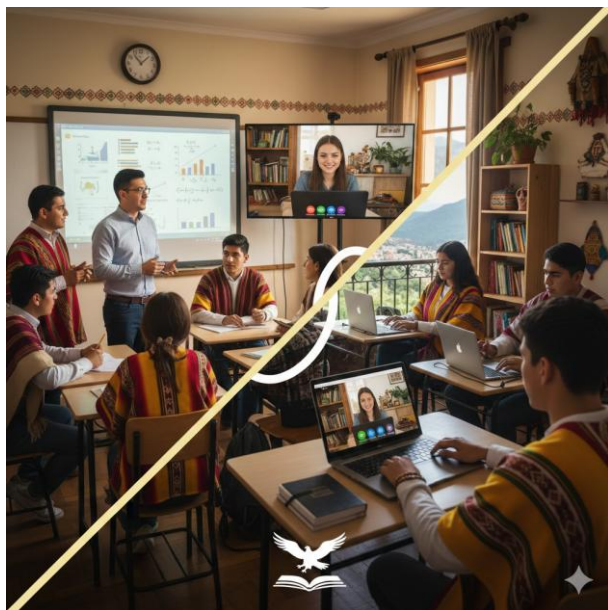
Entrenar de manera híbrida también despierta una mayor autonomía. Cuando estás a distancia, aprendes a escucharte más, a organizar tu tiempo, a responsabilizarte por tu propio avance. Ya no dependes completamente de la supervisión directa; desarrollas una relación más consciente con tu cuerpo y con tus objetivos. Según Corozo Nazareno (2025), la integración de herramientas digitales fortalece la participación activa y la autogestión en el aprendizaje. En el ámbito físico, esto se siente como una forma de crecimiento personal que va más allá del rendimiento.

Aun así, los encuentros presenciales mantienen un valor especial. El contacto directo, la energía del grupo, la corrección inmediata... todo eso aporta una dimensión emocional difícil de reemplazar. Es en esos momentos donde se fortalecen los vínculos, donde el esfuerzo compartido se siente más intenso. El modelo híbrido no reemplaza esa experiencia, la complementa. Permite que

lo vivido en el espacio físico continúe desarrollándose en otros momentos, manteniendo el proceso activo.

**Figura 15**

*Modelos híbridos presenciales y remotos de preparación*



También aparece una diversidad de recursos que enriquecen la práctica. Videos, plataformas, retroalimentación en línea, registros del progreso... todo suma. Cada herramienta aporta algo distinto, y tú eliges cómo integrarlo en tu rutina. Esa variedad rompe la monotonía y mantiene el interés. Además, permite adaptar el entrenamiento a diferentes ritmos, respetando las necesidades individuales sin perder el sentido colectivo.

Los modelos híbridos no se definen por la distancia o la cercanía, sino por la conexión que logran sostener. Tú sigues entrenando, sigues avanzando, pero con más opciones, con más caminos disponibles. El movimiento no se limita a un lugar; se expande contigo. Y en esa flexibilidad, aparece una forma de

entrenamiento más abierta, más adaptable, más cercana a la vida real, donde el aprendizaje continúa sin importar dónde estés.

# **Capítulo 5:**

## **Desarrollo integral del deportista**

## 5.1. Educación en hábitos de salud y descanso

El cuidado del cuerpo en el deporte empieza en gestos pequeños, casi invisibles, pero profundamente significativos. Dormir bien, alimentarse con equilibrio y respetar los tiempos de recuperación no son rutinas vacías, son actos de cariño hacia uno mismo. Cuando un deportista comprende esto, algo cambia por dentro: ya no entrena desde la exigencia fría, sino desde una conexión más consciente con su bienestar. Tal como plantean Castaño y Gaias (2024), la educación en hábitos saludables debe integrarse desde edades tempranas como parte natural de la vida, no como una obligación externa, sino como una forma de sentirse bien en el propio cuerpo.

El descanso, muchas veces subestimado, se convierte en un aliado silencioso del rendimiento. Es en la pausa donde el cuerpo recompone lo que el esfuerzo ha desordenado. Dormir bien no es perder tiempo, es invertir en energía futura. Quien ha sentido el cansancio acumulado sabe que el rendimiento se vuelve pesado, torpe, incluso frustrante. En cambio, tras un descanso reparador, los movimientos fluyen con más ligereza. Castaño y Gaias (2024) destacan que el descanso adecuado favorece tanto el desarrollo físico como el equilibrio emocional, creando una base sólida para cualquier proceso deportivo.

La alimentación, por su parte, no se limita a llenar el estómago; es combustible, pero también cultura, hábito y emoción. Comer bien es aprender a escuchar el cuerpo: saber cuándo necesita energía, cuándo hidratación, cuándo una pausa. En el día a día del deportista, cada elección alimenticia deja una huella, pequeña pero acumulativa. Los autores mencionados señalan que integrar la educación alimentaria desde etapas tempranas fortalece la relación con el propio bienestar, evitando conductas impulsivas o desordenadas (Castaño & Gaias, 2024). Y en ese aprendizaje,

también hay espacio para el disfrute, para el sabor, para la conexión con lo que se consume.

**Figura 16**

*Educación en hábitos de salud y descanso*



A veces, en medio de entrenamientos intensos, se olvida que el cuerpo no es una máquina infinita. Necesita cuidados constantes, como una planta que requiere agua, luz y tiempo. Los hábitos de salud no se construyen en un día; se tejen con repetición, con paciencia, con pequeños acuerdos personales. Y ahí aparece un punto importante: la conciencia. No se trata de imponer reglas rígidas, sino de comprender el valor de cada acción cotidiana. Según Castaño y Gaias (2024), cuando los hábitos se incorporan de forma vivencial y significativa, se sostienen en el tiempo con mayor naturalidad.

También hay una dimensión emocional que no se puede dejar de lado. Un deportista que duerme mal o se alimenta de forma



inadecuada no solo rinde menos físicamente, también se siente más irritable, menos motivado, más distante de su propio proceso. En cambio, cuando el cuerpo está cuidado, la mente encuentra mayor claridad. Hay una sensación de equilibrio que se nota en la actitud, en la disposición, en la forma de enfrentar cada entrenamiento. Como señalan los autores, la integración de descanso, alimentación y actividad física promueve un desarrollo integral que abarca tanto lo físico como lo emocional (Castaño & Gaias, 2024).

Todo se resume en una idea sencilla pero poderosa: el rendimiento deportivo no nace únicamente del esfuerzo visible, sino también de esos momentos íntimos en los que decides cuidarte. Dormir bien, comer con conciencia, respetar los tiempos del cuerpo... son decisiones que, aunque parezcan pequeñas, construyen grandes resultados. Y cuando este aprendizaje se interioriza, deja de sentirse como una exigencia externa y se transforma en un estilo de vida. Un estilo que acompaña, que sostiene, que da energía, y que, sobre todo, permite disfrutar el deporte desde un lugar más humano y auténtico.

## **5.2. Nutrición aplicada al tipo de esfuerzo deportivo**

Hablar de nutrición en el deporte es, en el fondo, hablar de energía que se transforma en movimiento, en resistencia, en fuerza. No todos los esfuerzos piden lo mismo al cuerpo, y ahí aparece una clave que muchas veces se pasa por alto: cada disciplina tiene su propio ritmo interno, su manera particular de gastar y recuperar energía. No se alimenta igual quien corre largas distancias que quien levanta peso o realiza movimientos explosivos. Como señalan Orozco Lozano y Orozco Alcívar (2023), la nutrición deportiva influye directamente en el rendimiento, adaptándose a las demandas específicas de cada tipo de actividad física.

Cuando el esfuerzo es prolongado, como en el atletismo de fondo o el ciclismo, el cuerpo pide combustible que dure, que se mantenga constante como una llama estable. Los carbohidratos

adquieren protagonismo, sosteniendo el ritmo cuando las piernas empiezan a sentirse pesadas. En esos momentos, una buena estrategia alimentaria marca la diferencia entre continuar o detenerse. Los autores destacan que una adecuada ingesta de nutrientes permite mantener el rendimiento durante periodos largos de ejercicio, evitando la fatiga temprana (Orozco Lozano & Orozco Alcívar, 2023). Y eso se siente: el cuerpo responde con más constancia, con menos desgaste.

En disciplinas de fuerza y potencia, la historia cambia. Aquí el cuerpo necesita reconstruirse, fortalecerse desde dentro. Las proteínas entran en escena como aliadas del músculo, ayudando a reparar lo que el entrenamiento exige. Después de una sesión intensa, hay una sensación particular, una mezcla de cansancio y satisfacción, y es ahí donde la alimentación cumple un papel silencioso pero decisivo. Orozco Lozano y Orozco Alcívar (2023) mencionan que la nutrición adecuada favorece la recuperación muscular, permitiendo que el deportista mantenga un progreso sostenido en su preparación.

También están los deportes intermitentes, esos que combinan momentos de alta intensidad con pausas breves, como el fútbol o el baloncesto. En ellos, el cuerpo necesita flexibilidad energética, una especie de reserva que se active rápido y se recupere igual de rápido. La hidratación y el equilibrio entre nutrientes se vuelven esenciales. No se trata de grandes cantidades, sino de decisiones bien ajustadas. Según los autores, una correcta planificación nutricional contribuye a mejorar tanto el rendimiento como la capacidad de recuperación en este tipo de esfuerzos variables (Orozco Lozano & Orozco Alcívar, 2023).

A medida que se comprende esta relación entre alimento y esfuerzo, algo cambia en la forma de ver la comida. Deja de ser un acto automático y se convierte en una elección consciente. El deportista empieza a reconocer señales: el hambre después de entrenar, la sed que aparece incluso antes de notarla, la necesidad

de ciertos alimentos en determinados momentos. Orozco Lozano y Orozco Alcívar (2023) enfatizan que una nutrición bien planificada no solo impacta en el rendimiento inmediato, también influye en la salud a largo plazo del deportista, fortaleciendo su bienestar integral.

Y más allá de tablas o recomendaciones generales, queda una sensación muy humana: aprender a cuidar el cuerpo desde lo que se come. Cada entrenamiento deja huellas, y cada comida puede ayudar a repararlas o a profundizarlas. Cuando se logra ese equilibrio, el deporte se vive de otra manera, con más energía, con mayor conexión interna. Comer deja de ser un trámite y se convierte en parte del proceso, en una forma de acompañarse. Porque alimentarse bien, en el deporte, también es una manera de sostener los sueños que se persiguen con cada esfuerzo.

### **5.3. Prevención de lesiones mediante trabajo compensatorio**

El cuerpo del deportista guarda memoria. Cada salto, cada giro, cada impacto deja una huella que, con el tiempo, puede convertirse en fortaleza o en fragilidad. Por eso, prevenir lesiones no nace del miedo, sino del cuidado consciente. El trabajo compensatorio aparece como ese equilibrio que el cuerpo agradece, como una pausa activa que corrige, ajusta y armoniza. Según González-Rosabal y colaboradores (2024), la prevención de lesiones requiere una planificación intencionada que atienda los desequilibrios musculares generados por la práctica deportiva. Y cuando empiezas a notar esa armonía interna, el movimiento se siente más libre, más seguro.

En muchos entrenamientos se repiten patrones una y otra vez. Mismos gestos, mismos músculos, misma intensidad. Con el tiempo, algunas zonas se fortalecen mientras otras quedan rezagadas, casi olvidadas. Ahí es donde el trabajo compensatorio cobra sentido: estirar lo que se acorta, activar lo que se debilita,

despertar músculos que parecían dormidos. González-Rosabal et al. (2024) señalan que estos desequilibrios aumentan el riesgo de lesiones si no se atienden de forma oportuna. Y no se trata de hacer más, sino de hacer mejor, con atención a esos pequeños detalles que cambian todo.

### **Figura 17**

*Prevención de lesiones mediante trabajo compensatorio*



Hay una sensación particular cuando el cuerpo empieza a equilibrarse. Los movimientos fluyen con mayor naturalidad, las tensiones disminuyen, y aparece una ligereza que antes no estaba. El trabajo compensatorio no siempre es intenso, pero sí profundamente significativo. A veces se manifiesta en ejercicios de movilidad, en fortalecimientos específicos, en pausas conscientes dentro del entrenamiento. Como destacan los autores, la incorporación sistemática de estos ejercicios contribuye a mejorar

la funcionalidad del deportista y a reducir la incidencia de lesiones (González-Rosabal et al., 2024).

También hay algo emocional en este proceso. Detenerse a trabajar lo que no se ve, lo que no da resultados inmediatos, requiere paciencia y compromiso. Es una forma de respeto hacia el propio cuerpo. En lugar de empujarlo hasta el límite, se le escucha, se le acompaña. González-Rosabal y colaboradores (2024) plantean que la prevención implica una mirada integral, donde el entrenamiento no se centra únicamente en el rendimiento, sino también en la protección de la salud. Y esa idea cambia la forma de entrenar, la vuelve más consciente, más humana.

A veces, una molestia pequeña es la primera señal de alerta. Un tirón leve, una incomodidad persistente, una fatiga que no desaparece. Ignorar esas señales puede llevar a pausas más largas, a frustraciones innecesarias. En cambio, cuando se integra el trabajo compensatorio de forma habitual, el cuerpo responde mejor, se adapta, se fortalece desde la base. Los autores destacan que una estrategia preventiva bien estructurada permite anticiparse a las lesiones y mantener la continuidad en la práctica deportiva (González-Rosabal et al., 2024).

Entrenar también es aprender a cuidarse. No todo es intensidad ni rendimiento visible. Hay un valor profundo en esos momentos tranquilos, en esos ejercicios que parecen simples pero que sostienen todo lo demás. El trabajo compensatorio se convierte en una especie de diálogo interno, donde el cuerpo encuentra equilibrio y estabilidad. Y cuando eso ocurre, no solo se evitan lesiones, también se construye una relación más sana con el movimiento, una relación que permite disfrutar el deporte con confianza, con continuidad y con una sensación de bienestar que va más allá del resultado.

#### **5.4. Fortalecimiento de la resiliencia psicológica**

Hay momentos en el deporte en los que el cuerpo está listo, pero la mente duda. Ese instante, tan humano, revela que la fortaleza no vive únicamente en los músculos. La resiliencia psicológica se construye en silencios, en caídas, en esas veces en que algo no sale y aun así decides continuar. No es una cualidad que aparece de golpe; se forma con experiencias, con tropiezos que enseñan más que cualquier victoria. Cañizares Hernández y colaboradores (2022) describen la resiliencia como la capacidad de adaptarse positivamente ante situaciones adversas, permitiendo al deportista sostener su rendimiento incluso en momentos complejos.

En la práctica diaria, esa resiliencia se manifiesta de formas sutiles. Está en levantarse temprano cuando el cuerpo pide quedarse, en insistir cuando el error se repite, en respirar hondo antes de intentar otra vez. Hay días en que la motivación no acompaña, y aun así sigues adelante. Ese tipo de persistencia deja huellas profundas. Según Cañizares Hernández et al. (2022), los atletas con mayor resiliencia logran gestionar mejor la presión competitiva, manteniendo un equilibrio emocional que les permite responder con mayor claridad ante situaciones exigentes.

También hay una relación íntima entre resiliencia y autoconocimiento. Con el tiempo, empiezas a reconocer tus pensamientos, tus reacciones, tus formas de enfrentar la frustración. Ya no te sorprende tanto el error, porque lo entiendes como parte del camino. Esa comprensión cambia la experiencia: el fallo deja de ser un obstáculo y se convierte en una oportunidad de crecimiento. Los autores señalan que la resiliencia implica una reinterpretación de las experiencias negativas, transformándolas en aprendizajes que fortalecen al deportista (Cañizares Hernández et al., 2022).

No se trata de ignorar lo que duele. Al contrario, la resiliencia se construye cuando te permites sentir, cuando reconoces el cansancio, la frustración o la inseguridad sin quedarte atrapado en ellos. Hay una especie de equilibrio delicado entre aceptar lo que ocurre y decidir avanzar. En ese proceso, el entorno también influye: entrenadores, compañeros, familia. Cañizares Hernández y colaboradores (2022) destacan que el apoyo social favorece el desarrollo de la resiliencia, creando un espacio donde el deportista se siente acompañado incluso en los momentos más difíciles.

A veces, la resiliencia se nota más después de la tormenta. Tras una lesión, una derrota o un periodo complicado, volver a entrenar tiene otro significado. Ya no es igual. Hay más conciencia, más paciencia, más respeto por el propio proceso. Cada pequeño avance se siente distinto, casi como un logro íntimo. En ese recorrido, el deportista aprende a confiar nuevamente en sí mismo. Como señalan los autores, la resiliencia no elimina las dificultades, pero fortalece la capacidad de enfrentarlas con mayor estabilidad emocional (Cañizares Hernández et al., 2022).

Y hay algo profundamente humano en todo esto. Ser resiliente no es ser invulnerable, es seguir adelante aun cuando no todo está en equilibrio. Es sostenerse en medio de la incertidumbre, es creer un poco más en cada intento. Cuando esa fortaleza interna se cultiva, el deporte deja de ser una serie de resultados y se convierte en una experiencia de crecimiento personal. Una experiencia que te transforma, que te enseña a caer sin romperte, y a levantarte con una fuerza que ya no depende únicamente del cuerpo, sino también de todo lo que has aprendido en el camino.

## **5.5. Gestión del estrés competitivo**

Hay un momento antes de competir en el que todo parece intensificarse: la respiración se vuelve más consciente, los pensamientos se aceleran y el cuerpo se siente en alerta. Ese estado,

que muchos reconocen como estrés competitivo, no es un enemigo en sí mismo. Es energía en movimiento, una señal de que algo importante está por suceder. La diferencia aparece en la manera en que se gestiona. Rojas Krugger y Ugaz Roque (2024) plantean que el manejo adecuado del estrés permite canalizar esa activación hacia el rendimiento, transformando la tensión en una fuerza que impulsa en lugar de bloquear.

### **Figura 18**

#### *Gestión del estrés competitivo*



Cuando el estrés se desborda, el cuerpo lo expresa con claridad: manos frías, músculos tensos, mente dispersa. En esos instantes, parece difícil concentrarse, como si todo lo aprendido quedara momentáneamente lejos. Sin embargo, aprender a reconocer estas señales cambia la experiencia. No se trata de eliminarlas, sino de entenderlas. Según Rojas Krugger y Ugaz Roque (2024), la planificación y el entrenamiento mental favorecen una



mejor respuesta ante situaciones de presión, permitiendo que el deportista mantenga el control incluso en escenarios exigentes.

Hay estrategias que, con el tiempo, se vuelven parte del ritual previo a competir. Respirar de manera profunda, visualizar movimientos, repetir pensamientos que fortalecen la confianza. Son gestos pequeños, pero cargados de intención. Funcionan como anclas que devuelven al presente cuando la mente se dispersa. Los autores destacan que una adecuada gestión del potencial humano incluye el desarrollo de habilidades emocionales que permiten afrontar el estrés de forma más equilibrada (Rojas Krugger & Ugaz Roque, 2024). Y en esa práctica constante, el deportista va encontrando su propia forma de sostenerse.

También influye mucho la preparación previa. Cuando el entrenamiento ha sido constante y consciente, aparece una sensación de respaldo interno, como si el cuerpo recordara lo que tiene que hacer. Esa seguridad no elimina los nervios, pero los vuelve más manejables. En cambio, cuando hay dudas o falta de preparación, el estrés se intensifica y pesa más. Rojas Krugger y Ugaz Roque (2024) señalan que la organización y planificación adecuada de las actividades deportivas fortalecen la confianza del deportista, reduciendo el impacto negativo del estrés.

No se puede dejar de lado el entorno. Las palabras del entrenador, la actitud de los compañeros, incluso el ambiente del lugar influyen en la manera en que se vive la competencia. Un entorno que transmite calma y apoyo puede marcar una diferencia enorme. En cambio, un ambiente tenso puede aumentar la presión interna. Los autores resaltan que la gestión organizacional también tiene un papel en el manejo del estrés, ya que un entorno bien estructurado favorece el bienestar emocional del deportista (Rojas Krugger & Ugaz Roque, 2024).

Competir es exponerse, es ponerse a prueba, es sentir intensamente. Y en ese proceso, el estrés forma parte del camino.

Aprender a convivir con él, a escucharlo sin dejarse arrastrar, es un aprendizaje que va más allá del deporte. Con el tiempo, esa tensión inicial deja de sentirse como un obstáculo y empieza a percibirse como una señal de preparación, de energía lista para ser utilizada. Y cuando logras ese equilibrio, la competencia se transforma en un espacio donde puedes dar lo mejor de ti sin perderte en el intento.

## **5.6. Equilibrio entre vida personal, estudio y deporte**

Encontrar equilibrio entre la vida personal, el estudio y el deporte se siente, muchas veces, como caminar por una cuerda fina. Hay días en los que todo parece encajar, y otros en los que el tiempo no alcanza. Entrenar, cumplir con tareas, compartir con la familia... cada parte pide espacio, atención, energía. Y en medio de todo eso estás tú, tratando de no perderte. Gutiérrez Pérez (2024) plantea que una formación integral en el deporte debe contemplar el desarrollo académico y personal, entendiendo que el deportista no se define únicamente por su rendimiento físico, sino por la totalidad de sus experiencias.

Cuando las responsabilidades se acumulan, el cansancio no es únicamente físico. También aparece una especie de saturación mental, una sensación de ir corriendo sin detenerse. En esos momentos, organizar el tiempo se convierte en una herramienta que alivia, que ordena el día y da un poco de aire. No se trata de llenar cada minuto, sino de distribuir la energía con sentido. Según Gutiérrez Pérez (2024), una adecuada planificación permite que los jóvenes deportistas puedan cumplir con sus compromisos sin afectar su bienestar, favoreciendo un desarrollo más equilibrado.

También hay algo importante en aprender a priorizar. No todo tiene el mismo peso en todos los momentos. Hay días para concentrarse más en el estudio, otros para enfocarse en el entrenamiento, y otros en los que el descanso o la familia necesitan un lugar más amplio. Escuchar esas necesidades cambia la experiencia. El equilibrio no es rígido, se mueve, se ajusta. Gutiérrez

Pérez (2024) destaca que una programación integral debe adaptarse a las características y necesidades de cada persona, permitiendo una formación más humana y menos rígida.

En este proceso, el entorno vuelve a ser un apoyo importante. Padres, entrenadores y docentes forman una red que puede facilitar o dificultar ese equilibrio. Cuando existe comprensión y acompañamiento, todo se siente más posible. Una palabra de apoyo, un ajuste en los tiempos, una mirada empática... pequeños gestos que alivian la carga. El autor señala que la coordinación entre los distintos ámbitos de formación contribuye a un desarrollo más armónico del deportista, evitando la sobrecarga y el desgaste (Gutiérrez Pérez, 2024).

A veces, en medio de tantas exigencias, se olvida algo esencial: también necesitas tiempo para ti. Espacios para descansar, para desconectarte, para hacer cosas que no estén relacionadas con el rendimiento. Esos momentos no son pérdida de tiempo, son una forma de recuperar energía emocional. Sin ellos, todo se vuelve más pesado. Gutiérrez Pérez (2024) resalta la importancia de cuidar el bienestar integral, entendiendo que el equilibrio favorece tanto el aprendizaje como el rendimiento deportivo.

Y lograr ese equilibrio no significa que todo esté perfectamente organizado. Habrá días desordenados, cambios inesperados, momentos de cansancio. Pero cuando existe una base de conciencia y cuidado, es más fácil volver a acomodarse. El deporte, el estudio y la vida personal dejan de competir entre sí y empiezan a convivir. Y en ese punto, algo se transforma: ya no sientes que estás cumpliendo con todo, sino que estás construyendo una vida más completa, más auténtica, donde cada parte tiene su lugar y su sentido.

## 5.7. Construcción de identidad y valores deportivos

La identidad deportiva no aparece de un día para otro; se va tejiendo con experiencias, con emociones que se quedan en la memoria, con momentos que marcan. Empieza en gestos pequeños: ponerse un uniforme, entrar a la cancha, sentir que perteneces a algo. Poco a poco, esa sensación crece y se transforma en una manera de verte a ti mismo. Ya no eres alguien que practica un deporte, eres parte de una historia que también te construye. García López (2024) señala que la identidad en el ámbito deportivo se forma a partir de la interacción social y los valores compartidos, creando un sentido de pertenencia que va más allá de la actividad física.

En ese camino, los valores aparecen como una brújula interna. El respeto, la disciplina, el compañerismo... no son palabras vacías, se viven en cada entrenamiento, en cada partido, en cada error. Hay algo especial en aprender a ganar sin arrogancia y a perder sin derrumbarse. Es ahí donde el deporte se convierte en una escuela de vida. Según García López (2024), los entornos deportivos favorecen la construcción de valores sociales que luego se trasladan a otros espacios, fortaleciendo la formación personal del individuo.

También influyen mucho las personas que te rodean. Entrenadores que dejan huella, compañeros que se vuelven familia, incluso rivales que te enseñan sin decir una palabra. Cada interacción va moldeando tu forma de actuar, de pensar, de sentir el deporte. No se trata únicamente de habilidades técnicas, sino de actitudes que se van incorporando casi sin darte cuenta. García López (2024) destaca que la construcción de identidad está profundamente ligada a las dinámicas colectivas, donde las relaciones sociales juegan un papel determinante.

En la actualidad, esa identidad también se refleja fuera de la cancha. Las redes sociales, por ejemplo, se han convertido en espacios donde los deportistas y aficionados expresan lo que creen,

lo que defienden, lo que valoran. Hay una conexión entre lo que haces y lo que representas. García López (2024) menciona que la participación activa en estos espacios contribuye a reforzar valores y a proyectar una identidad que trasciende lo deportivo, conectando con dimensiones sociales más amplias.

A veces, construir identidad también implica cuestionarse. Preguntarte qué tipo de deportista quieres ser, qué actitudes te representan, qué límites no estás dispuesto a cruzar. No todo se aprende de forma automática; hay decisiones que marcan el camino. Y en ese proceso, aparecen dudas, cambios, aprendizajes. Pero cada paso suma. Los valores no se imponen, se interiorizan con el tiempo, con la experiencia, con la reflexión.

El deporte deja algo que permanece incluso cuando termina el juego. No son los resultados, ni los trofeos, sino la forma en que te transformó. La identidad que construiste, los valores que adoptaste, la manera en que aprendiste a convivir con otros y contigo mismo. Todo eso se queda. Y cuando miras hacia atrás, entiendes que cada entrenamiento, cada esfuerzo, cada emoción vivida, fue parte de algo más grande: la construcción de quien eres hoy.

## **5.8. Proyección a largo plazo del rendimiento y bienestar**

Pensar en el rendimiento deportivo a largo plazo es como mirar un camino que no termina en la próxima competencia, sino que se extiende mucho más allá. No se trata de llegar rápido, sino de mantenerse, de sostener el cuerpo y la mente en equilibrio mientras el tiempo avanza. A veces, la urgencia por mejorar hace que se olviden los procesos, pero el verdadero crecimiento necesita paciencia. Castro Michuy (2025) resalta que el bienestar emocional influye directamente en el rendimiento, recordándonos que avanzar sin cuidar lo interno puede desgastar más de lo que fortalece.

Cuando proyectas tu desarrollo hacia el futuro, empiezas a tomar decisiones diferentes. Ya no entrenas pensando en un resultado inmediato, sino en lo que quieres construir con el tiempo. Aparece una mirada más amplia, más consciente. El descanso, la alimentación, el estado emocional... todo adquiere un valor distinto. Según Castro Michuy (2025), los entornos que favorecen el bienestar permiten un mejor desempeño sostenido, lo que también puede trasladarse al ámbito deportivo cuando se prioriza el equilibrio integral.

Hay días en los que el progreso no se nota. Entrenas, repites, te esfuerzas, y parece que nada cambia. Sin embargo, es en esa constancia silenciosa donde se construyen las bases más sólidas. El cuerpo aprende, la mente se adapta, la disciplina se vuelve parte de ti. Pensar a largo plazo implica confiar en esos procesos que no siempre son visibles. Castro Michuy (2025) plantea que un ambiente positivo fortalece la motivación y el compromiso, dos elementos que sostienen el rendimiento a lo largo del tiempo.

También es importante reconocer que el bienestar no es algo que se alcanza y se mantiene intacto. Hay momentos de cansancio, de dudas, de pérdida de motivación. Y eso forma parte del recorrido. Proyectarse hacia el futuro implica aceptar esos altibajos sin perder la dirección. Es aprender a detenerse cuando es necesario y retomar con más claridad. El autor destaca que el equilibrio emocional favorece la continuidad en los procesos formativos, evitando el abandono o el desgaste excesivo (Castro Michuy, 2025).

En este camino, el entorno vuelve a tener un papel importante. Las personas que te rodean, los espacios en los que entrenas, las dinámicas que vives... todo influye en la forma en que te proyectas. Un ambiente que acompaña, que motiva y que cuida, facilita que puedas sostener tus metas sin sentirte sobrecargado. Castro Michuy (2025) señala que un clima positivo impacta en el

bienestar y en el rendimiento, creando condiciones que favorecen el desarrollo continuo.

Proyectarte a largo plazo no es vivir pensando en un futuro lejano, es construir cada día con intención. Es entender que cada entrenamiento, cada descanso, cada decisión suma en una dirección. Y cuando logras conectar con esa idea, el deporte deja de ser una carrera apresurada y se convierte en un proceso que te acompaña, que te transforma. No se trata de llegar primero, sino de llegar bien, con el cuerpo cuidado, con la mente en equilibrio y con la sensación de haber construido algo que realmente vale la pena sostener.

## Conclusiones

El recorrido desarrollado a lo largo de esta obra permite reconocer que el rendimiento deportivo no nace de acciones aisladas, sino de un entramado de decisiones pedagógicas cuidadosamente articuladas. Desde la evaluación inicial hasta el seguimiento sistemático del progreso, cada etapa del entrenamiento adquiere sentido cuando se integra en una planificación consciente. Así, el proceso formativo aparece ante el lector como una construcción gradual, paciente y profundamente humana.

La revisión de las bases operativas del rendimiento humano deja una enseñanza clara: comprender al deportista constituye el punto de partida de toda práctica formativa significativa. La observación del estado físico, técnico y mental abre una ventana hacia el potencial individual. A partir de allí, la planificación deja de ser un esquema rígido y se transforma en una ruta flexible que acompaña la evolución del atleta.

En los escenarios de entrenamiento individual, la investigación reafirma el valor de metodologías centradas en la persona. El deportista deja de ser receptor pasivo de instrucciones para convertirse en protagonista activo de su propio proceso. La autorregulación del esfuerzo, la retroalimentación inmediata y los micro-objetivos trazan un camino donde cada sesión adquiere propósito, y cada avance, por pequeño que parezca, alimenta la motivación.

Cuando la mirada se dirige hacia los deportes colectivos, el entrenamiento adquiere otra textura. Allí aparecen dinámicas de cooperación, diálogo táctico y construcción de identidad grupal. El rendimiento se teje entre miradas, desplazamientos compartidos y decisiones tomadas en fracciones de segundo. El equipo funciona



como un organismo vivo, donde cada integrante aporta energía, inteligencia y compromiso al movimiento conjunto.

La integración entre técnica, táctica y preparación física demuestra que el entrenamiento efectivo no fragmenta el aprendizaje. Por el contrario, reúne capacidades diversas en tareas que imitan la realidad competitiva. Esta articulación convierte cada sesión en un laboratorio dinámico donde el cuerpo aprende, la mente interpreta y el grupo encuentra equilibrio entre disciplina, creatividad y adaptación permanente.

Otro hallazgo relevante se relaciona con el papel de la innovación en el proceso de entrenamiento. La incorporación de tecnología, análisis de datos y herramientas de simulación abre horizontes que enriquecen la práctica deportiva. Sin embargo, estas herramientas adquieren verdadero valor cuando se utilizan con sensibilidad pedagógica, como instrumentos al servicio del desarrollo humano y no como fines en sí mismos.

A medida que el lector avanza hacia las dimensiones integrales del deportista, se vuelve evidente que el rendimiento sostenido nace de un equilibrio entre esfuerzo y bienestar. La nutrición adecuada, el descanso reparador, la prevención de lesiones y la estabilidad emocional conforman un entramado invisible que sostiene cada logro atlético. Sin ese equilibrio, el progreso pierde estabilidad y el camino deportivo se vuelve frágil.

También queda claro que el deporte representa mucho más que competencia. En cada entrenamiento se construyen hábitos, valores y formas de relacionarse con los demás. El respeto, la responsabilidad y la perseverancia crecen silenciosamente en la rutina diaria. Así, el rendimiento deja de medirse únicamente en marcas o resultados y comienza a reflejar una formación personal más profunda.

Las preguntas de investigación que guiaron esta obra encuentran respuesta en una idea central: el entrenamiento deportivo alcanza mayor eficacia cuando integra conocimiento científico, sensibilidad educativa y experiencia práctica. Ningún componente actúa de manera aislada. El éxito surge cuando planificación, observación y reflexión caminan juntas, como tres corrientes que confluyen en un mismo cauce formativo.

Al cerrar estas páginas, el lector quizá perciba que el entrenamiento deportivo se asemeja a una travesía prolongada. Hay días de avance luminoso y jornadas donde el progreso parece discreto, casi imperceptible. Sin embargo, la constancia, la paciencia y la mirada pedagógica terminan dibujando un horizonte fértil. Allí el rendimiento y el bienestar conviven, formando una experiencia deportiva plena.



## Referencias Bibliográficas

- Albán Carlo, J. B., Pérez Plata, L. J., & Vera Campuzano, N. E. (2024). Estrategias didácticas innovadoras para mejorar el proceso de enseñanza–aprendizaje de educación física. *Revista Científica Multidisciplinaria Sapientiae*, 6(12), 78–102. <https://doi.org/10.56124/sapientiae.v6i12.0005>
- Alarcón Mujica, J. (2025). *Diseño de un sistema de monitoreo en tiempo real para optimización de producción y mejora de eficiencia global de equipos (OEE) en ARM SAS*. Corporación Universidad de la Costa. <https://hdl.handle.net/11323/14623>
- Álava Magallanes, G. D., Rojas Bajaña, R. A., Plaza Criollo, L. I., & González Alvarado, W. A. (2025). Efectos del entrenamiento físico individualizado bajo un modelo de microciclo integrado en jóvenes deportistas de 13 a 17 años. *Ciencia y Educación*, 6(10), 196–212. <https://doi.org/10.5281/zenodo.17468414>
- Becerra Patiño, B. A., & Escorcía-Clavijo, J. B. (2023). La transferencia y difusión del conocimiento en el entrenamiento deportivo: Una revisión de alcance. *Retos*, 50, 79–90. <https://doi.org/10.47197/retos.v50.99163>
- Bonifaz Yugcha, L. G., Villalba Garzón, G. A., Castro Acosta, W. E., & Salazar Garcés, I. G. (2025). Tecnologías emergentes en cultura física: Uso de dispositivos wearables para monitoreo del rendimiento físico estudiantil. *Revista Ciencia Innovadora*, 3(3), 1–16. <https://doi.org/10.64422/rci.v3n3.2025.51>
- Calderón Sánchez, E. R., Montalván Manzanillas, C. L., Guartán Serrano, M. A., Moreta Segura, M. E., & Troya Saldivia, I. Y. (2023). La disciplina positiva y su impacto en el rendimiento académico de los estudiantes. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(2), 5505–5524. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v7i2.5735](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i2.5735)
- Cañizares Hernández, M., Huie Martínez, M., Pérez Rodríguez, L. A., Díaz Silva, R., & Rodríguez Chade, M. (2022). Manifestaciones de la resiliencia psicológica en atletas de alto rendimiento. *Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 17(1), 286–300.
- Casas, L. Y. (2025). *Efectos de la implementación de una metodología de gestión de proyectos en la habilidad de los estudiantes para gestionar el tiempo*. Universidad Nacional de Colombia. <https://repositorio.unal.edu.co/handle/unal/89352>

- Castro Michuy, A. B. (2025). Gestión del clima escolar y su influencia en el rendimiento académico y el bienestar emocional de los estudiantes. *SAGA: Revista Científica Multidisciplinar*, 2(1), 74–87. <https://doi.org/10.63415/saga.v2i1.33>
- Castaño, P. D., & Gaias, F. N. P. (2024). Una propuesta educativa para educación infantil donde se integra la alimentación, el descanso y la actividad física. *South Florida Journal of Development*, 5(12), e4783. <https://doi.org/10.46932/sfjdv5n12-032>
- Cisneros Haro, M. A. (2025). El desarrollo de la flexibilidad en deportistas de gimnasia rítmica de 6 a 11 años. *GADE: Revista Científica*, 5(1), 219–237. <https://doi.org/10.63549/rg.v5i1.583>
- Corozo Nazareno, J. K. (2025). La formación docente en competencias digitales para la enseñanza de la educación física en entornos híbridos y virtuales. *Ciencia y Educación*, 216–230. <https://doi.org/10.5281/zenodo.15109517>
- Cruz Gutiérrez, D. (2023). *Hacia una comunicación efectiva en el deporte: Un enfoque de una consultora en comunicación para escuelas de formación en Bogotá*. Universidad Externado de Colombia. <https://bdigital.uexternado.edu.co/handle/001/25026>
- Domínguez-Gavia, N. I., Candia-Luján, R., & Pérez Guerra, E. (2024). Potenciación post activación: Efectos sobre la potencia muscular en deportes de combate. Una revisión sistemática. *Revista de Ciencias del Ejercicio FOD*, 19(1), 22–31. <https://doi.org/10.29105/rcefod.v19i1.103>
- García López, J. (2024). Fútbol y activismo en redes sociales: El rol de la afición en la construcción de identidad y valores sociales. *Visual Review. Revista Internacional de Cultura Visual*, 16(3), 291–302. <https://doi.org/10.62161/revvisual.v16.5267>
- García Vélez, C. A., Carrión Pazmiño, J. M., Sánchez Jaramillo, L. A. D., León Calle, C. R., Sigüencia Muyulema, L. I., & Sigüencia Muyulema, I. M. (2025). El impacto de la inteligencia artificial y el análisis de datos en el rendimiento deportivo de alto nivel. *Revista Multidisciplinar de Estudios Generales*, 4(3), 601–620. <https://doi.org/10.70577/reg.v4i3.189>
- García Zambrano, C. P., Barragán Rosado, C. J., Villamarín Córdova, K. M., & Kuján Macías, A. A. (2025). Estrategias didácticas para mejorar la atención y concentración en estudiantes de nivel inicial. *Revista Social Fronteriza*, 5(2), e692. [https://doi.org/10.59814/resofro.2025.5\(2\)692](https://doi.org/10.59814/resofro.2025.5(2)692)

- Gómez Rosales, A. J., & Ortiz Jiménez, X. A. (2025). Entrenamiento cognitivo en deportistas: Una revisión sistemática. *Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 14(3), 273–289.  
<https://doi.org/10.24310/riccafd.14.3.2025.22193>
- González-Rosabal, J. L., Gallardo-Sarmiento, A., del-Puerto-Horta, M., González-Acosta, K., & Castillo-Limonta, S. M. (2024). Estrategia de mejora para la prevención de lesiones deportivas. *Revista Médica Electrónica*, 46.
- Gualán, J. C. A., Veas, L. J. V., Poveda, A. G. T., Zambrano, N. M. M., Valarezo, S. N. E., & Jiménez, E. L. J. (2025). Tecnologías emergentes en la enseñanza de la física: Realidad virtual y simulaciones educativas. *South Florida Journal of Development*, 6(3), e5023. <https://doi.org/10.46932/sfjdv6n3-002>
- Gutiérrez Pérez, J. E. (2024). Equilibrio entre competición y formación: Diseño de una programación integral para el aprendizaje del baloncesto competitivo en niños de 9 a 11 años. *Revista Interdisciplinaria de Educación, Salud, Actividad Física y Deporte*, 1(3), 154–169.  
<https://doi.org/10.70262/riesafd.v1i3.2024.25>
- Jaramillo Andrade, J. L., Yépez Granda, J. M., & Guevara Vera, D. A. (2023). Estudio de las capacidades condicionantes y coordinativas en la disciplina del fútbol. *Revista Científica Dejando Huellas*, 2(1), 39–47.  
<https://doi.org/10.65100/recidh/5>
- Loja Veloz, K. P. (2024). *Generación de indicadores dinámicos e interactivos para la toma de decisiones en las funciones sustantivas de la Facultad de Ciencias Administrativas y Económicas de la Universidad Técnica de Cotopaxi*. Universidad Técnica de Cotopaxi.
- Lombardelli, M. J., Torres, D., & Fernández, A. (2022). Motivando la construcción de conocimiento colectivo a través del juego: Un análisis de caso implementando medios físicos. *Cuadernos del Centro de Estudios en Diseño y Comunicación*, 110, 86–102.  
<https://doi.org/10.18682/cdc.vi110.4063>
- Martínez Martínez, M. (2026). *Procesos cognitivos y control motor: La mente como sistema de coordinación*. Universidad de Córdoba.  
<https://repositorio.unicordoba.edu.co/handle/ucordoba/9853>
- Orozco Lozano, G. D. J., & Orozco Alcívar, C. W. (2023). Efectos de la nutrición deportiva en el rendimiento y la recuperación de

- deportistas de alto rendimiento. *Ciencia y Educación*, 103–116. <https://doi.org/10.5281/zenodo.12787723>
- Palacios-Sola, A. G., & Palacios-Maldonado, C. D. (2026). Correlación entre la condición física y el rendimiento técnico-táctico en futbolistas de categoría intermedia. *Innova Science Journal*, 4(1), 217–226. <https://doi.org/10.63618/omd/isj/v4/n1/223>
- Peña Ramírez, J. C., Peña Pérez, Y. L., Fajardo Guerra, S., Rodríguez Reinoso, T., & Camacho Medina, J. R. (2025). Evaluación de trabajo físico y mental en una entidad aeroportuaria. *Desafíos Ergonómicos*, 2, e0125.
- Pesántez Cedillo, M. D., & Zambrano Santos, R. O. (2026). Estrategias pedagógicas inclusivas para la atención individualizada en educación básica. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 10(1), 709–732. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v10i1.22170](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v10i1.22170)
- Quemba-Joya, D. K. (2023). Entrenamiento neuromuscular integrativo como herramienta para optimizar el rendimiento deportivo en diferentes grupos etarios y niveles competitivos: Revisión de literatura. *Revista Digital: Actividad Física y Deporte*, 9(1). <https://doi.org/10.31910/rdafd.v9.n1.2023.2261>
- Quintana Otero, R. N., & Palacios Garay, J. P. (2025). Cohesión de grupo en educación física: Una revisión sistemática. *Horizontes Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, 9(37), 1439–1457. <https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v9i37.992>
- Rojas Krugger, J. C., & Ugaz Roque, N. (2024). Planificación estratégica y gestión organizacional del potencial humano para planificar actividades deportivas y manejar el estrés. *GESTIONES*, 4(1), e2414. <https://doi.org/10.5281/zenodo.14583682>
- Sevilla-Sánchez, M., Dopico Calvo, X., Morales, J., Iglesias-Soler, E., Fariñas, J., & Carballeira, E. (2023). La gamificación en educación física: Efectos sobre la motivación y el aprendizaje. *Retos*, 47, 87–95. <https://doi.org/10.47197/retos.v47.94686>
- Solís Fernández, R. (2025). *Análisis de la carga interna y externa en atletas de Hyrox de alto nivel: Propuesta de entrenamiento*. <http://hdl.handle.net/20.500.12367/3031>
- Troncoso Avalos, S. M., Burgos Dávila, C. J., & López-Walle, J. M. (2015). Climas motivacionales, liderazgo y cohesión grupal en contexto deportivo universitario. *Educación Física y Ciencia*, 17(1).

- Trujillo Yaipén, W. M., Curo Maquén, L. A., Paredes López, L. R., & Carbajal Cornejo, K. (2024). Eficiencia de los simuladores virtuales en la competencia de indagación para el aprendizaje de física elemental. *Telos: Revista de Estudios Interdisciplinarios en Ciencias Sociales*, 25(2), 459–476. <https://doi.org/10.36390/telos252.15>
- Vargas Fuentes, A., Urkiza Ibaibarriaga, I., & Gil Orozko, S. M. (2015). Efecto de los partidos de pretemporada en la planificación deportiva: Variabilidad en las sesiones de entrenamiento. *Retos*, 27, 45–51. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i27.34346>
- Vargas Mejía, J. E., Velázquez Ugalde, L., & Velázquez Ugalde, M. F. (2025). La actividad física como estrategia fundamental en la prevención de riesgos psicosociales en el entorno laboral educativo bajo la NOM-035-STPS-2018. *Ciencia y Reflexión*, 4(2), 271–294. <https://doi.org/10.70747/cr.v4i2.328>
- Vásquez-Mercado, S., Zavala-Crichton, J. P., Monsalves-Álvarez, M., Cortés-Roco, G., Tuesta, M., Alvear-Órdenes, I., Mateluna, C., Troncosi, A., & Yáñez Sepúlveda, R. A. (2024). Diferencia del índice de esfuerzo percibido en reserva como método de autorregulación en comparación con los métodos de esfuerzo objetivo: Una revisión sistemática. *Retos*, 55, 152–162. <https://doi.org/10.47197/retos.v55.103317>







Red de Investigación  
Científica y Desarrollo  
Tecnológico **Del Pacífico**

  
EDITORIAL  
**SAGA**

ISBN: 978-9907-803-08-2



9 789907 803082