

El Método del Juego



FÚTBOL SISTÉMICO

“Jugar al fútbol es muy simple, pero jugar un fútbol simple es la cosa más difícil que hay...”

Johan Cruyff

Autor: **Jesús Manuel Pontivéro**

Cols: **Juanlu Aguilera**

Aitor Vázquez

FÚTBOL SISTÉMICO

El Método del Juego

Autor: J. M. Pontivéro

Cols. Juan Luis Aguilera

Aitor Vázquez

ISBN 978-84-09-77959-8

AGRADECIMIENTOS:

Necesitaría muchas más páginas para incluir a tantas y tantas personas a las que tengo que agradecer muchos momentos y aspectos de mi devenir futbolístico. Momentos y aspectos que también fueron conformando la persona que soy actualmente. A todos aquellos a los que he tenido la suerte de conocer, e incluso a aquellos que, con su mala actitud, no me lo pusieron fácil y me obligaron a reinventarme, a todos gracias.

... y especialmente a **Manoli**, mi esposa y compañera, con quien he compartido casi toda mi vida, por respetar mi espacio y mis inquietudes, alentarme a realizar mis sueños... siempre... el soporte de mi vida... mi vida... ¡¡GRACIAS!!

... **A mis maestros, de los que tanto he aprendido de fútbol y de la vida...**

... a **Miguel Morilla**, mi **P**rofesor (con mayúsculas) de psicología, un ejemplo de sensatez, sencillez y honestidad, que me inculcó el interés por la psicología... ¡¡GRACIAS!!

... a don **Juan Mora**, presidente del modestísimo club de fútbol Jorge Juan, ejemplo de una vida dedicada a los demás hasta el último día de su existencia...Un sabio. ¡¡GRACIAS!!

... a **José Luis Pérez Mena**, un loco del fútbol, un idealista, un inventor de sueños... un buen amigo... para el que nada es imposible... ¡¡GRACIAS!!

... a **Rafa Aranda**, aquel gato del “Tapiao”, ¡¡cómo volaba en aquel campo de tierra!!, ... todo un ejemplo de superación... el **Maestro**... ¡¡GRACIAS!!

... a mi amigo **Javi F. Sobrino**, un hermano mayor siempre cuidando de mí... ¡GRACIAS!



... a mi amigo fisio **Isaac de la Rosa**, por cuidar de mi maltrecha rodilla tantos años y darme interesantes consejos para cuidar a mi gente...¡GRACIAS!

... a **Carmelo Villegas**, un Líder... gracias por darme la oportunidad de enseñar mis teorías... seguramente sin tu ayuda no hubiera llegado hasta aquí ¡¡GRACIAS!!

... a **Antonio Muñoz Merchán**, un amigo...sin duda, el mejor entrenador que conocí... un intelectual... un sabio... de él aprendí la estética del juego... otro Maestro...¡¡GRACIAS!!

... a **Evaristo Villegas**, un director de fútbol base irreplicable... gracias por tu fe en mi trabajo... otro loco del fútbol... ¡¡GRACIAS!!

... a **Antonio Cirera**, que ve la vida con sensatez... y tiene todas las respuesta a los problemas... un genio, un compañero, un amigo leal y sincero... un tipo divertido y un gran psicólogo... ¡¡GRACIAS!!

... a **Carlos Díaz**... Entrenador y profesor de Psicología, exjugador ACB... pero sobre todo un amigo... por esas charlas tan enriquecedoras... ¡¡GRACIAS!!

... a **Juan Luis Aguilera** por haberse prestado a colaborar en este libro aportando una visión distinta de la preparación física... ¡¡GRACIAS!!

... a **José Toro**, entrenador-padre, un deportista modelo de valores... ¡¡GRACIAS!!

... a **Aitor Vázquez**, primero como jugador y luego como compañero... apóstol de la iglesia del buen juego y la estética... un entrenador con un presente y un futuro inmenso... siempre con él... ¡¡GRACIAS!!

... a mi ahijado **José Toro**, mi gran motivo para seguir en el fútbol... un talento... un diez con el número nueve... ¡¡GRACIAS!!



... a ellos porque han sido maestros fundamentales en el fútbol...y en mi vida...

... y a tantos otros amigos que el fútbol me ha dado, a todos
...¡¡GRACIAS!!

... por haberos prestado a entrar en mi vida... por haberme ayudado a crecer con vuestras ideas y ejemplos..., cada uno, en su momento y forma, habéis marcado mi forma de ver el mundo y por ende, mi trayectoria de vida...

¡¡GRACIAS!!





INDICE

Agradecimientos	3
Índice	7
Prólogo de Miguel Morillas	11
Prólogo de José Luis Pérez Mena	13
Prefacio	15
Una advertencia	23
1 Metodología... ¿qué Metodología?	25
2 Un cambio en la Metodología del Fútbol. La vieja y la nueva Metodología	26
3 ¿Qué debe caracterizar a una Metodología del Fútbol y para el Fútbol?	28
4 Comenzamos... el espíritu conservador... el miedo a lo nuevo	34
5 Hay normas que hay que deben respetarse en cualquier tiempo y método: Los Principios del Entrenamiento.	39
6 ¿Qué son los Principios del Entrenamiento?	44
7 Cómo deben ser las Magnitudes del Entrenamiento para que sea eficaz?	47
8 ¿Qué es la Carga?	49
9 ¿Cuánto tiempo hay que trabajar y cuánto descansar?	75
10 ¿Quién?, ¿Qué? ¿Cómo? ¿Cuándo?	101
11 ¿Y de las capacidades condicionales, qué?	119



11.A	La Resistencia esa princesa destronada	120
11.B	... Y entonces ¿qué Resistencia?	127
11.C	... Y entonces ... ¿la fatiga?	129
11.D	¡Otra vez caí en la trampa!	135
12	La Velocidad: ¿Correr rápido o ser rápido?	139
12.A	Tomar decisiones... Un factor crítico en la Velocidad.	141
13	La Fuerza ¿otra moda?	155
13.A	¿Fuerza máxima sí o Fuerza máxima no?	161
13.B	¿Qué tipo de trabajo entonces?	162
13.C	Trabajo preventivo	166
13.D	La fatiga como factor causante de lesiones	169
13.E	Algunas recomendaciones	175
13.F	Y antes de continuar, visión de todo esto de un preparador físico	182
14	¿De dónde venimos? ¿Quiénes somos?	205
	¿Hacia dónde vamos?	
15	Adaptación y aprendizaje, dos formas de ver el proceso	229
15.A	El entrenamiento como proceso de aprendizaje	230
15.B	Aprender y comprender	231
16	La hora de la verdad	309
16.A	No valen las recetas ni copiar ejercicios	309
16.B	Simetrías y asimetrías	314
16.C	Relaciones de distinto orden	315
16.D	El Modelo de Juego	318
16.E	Jugar para construir el juego	321
16.F	¿Enseñanza o aprendizaje? El método del juego como vehículo de aprendizaje	325



16.G	Entrenamientos creativos	334
17	El Método	339
17.A	Nuestro Modelo de Juego	339
17.B	Los componentes	359
17.C	La estructura de los juegos	398
18	Ordem e progresso	418
18.A	Un Modelo como guía	418
18.B	¿Mesociclos?	423
18.C	¿Microciclo, morfociclo o isociclo?	424
18.D	Un día cualquiera en la fábrica	441
Una última reflexión		463
Epílogo		475
Citas		477
Bibliografía		515





PRÓLOGO

Miguel Morilla Cabezas

El Fútbol sigue siendo para muchos el juego pasional más atractivo, esa combinación de colaboración, oposición, incertidumbre y búsqueda de resultado lo hace casi insuperable. Tanto jóvenes como mayores, tanto practicantes como espectadores disfrutan hasta lo casi adictivo. En sus distintas versiones y niveles, tanto alta competición como amateurismo, todos se afanan en mejorar tanto la estética como el resultado, tanto las formas como el objetivo final, que no es otro que superar al contrario.

Evidentemente, para todo ello, está la preparación de sus practicantes mediante el entrenamiento. Desde que el fútbol es fútbol, sus técnicos se han preocupado, afortunadamente, por mejorar los métodos, los recursos y los estilos de entrenar. Poco tiene que ver aquellas sesiones del siglo pasado con las de estas últimas décadas. Ahora, la visión global, holística, integral, cubre los déficits pasados. Pero hay que seguir en la creación, en la innovación y en el avance.

Los que nos hemos interesado por el fútbol, los que hemos trabajado como técnicos, nos hemos preocupado siempre por la búsqueda de las mejores tareas, de los métodos más idóneos, y todo ello combinándolo con motivación e interés por entrenar y querer mejorar. Para ello hemos acudido a cursos, jornadas, congresos, clinics, charlas, talleres... El hambre por conocer más ha sido una constante en los que no se han conformado con seguir con “lo de siempre”.



He leído con gran atención este libro, no puedo decir que haya sido una sorpresa porque conociendo a Jesús Pontivero uno puede esperar lo mejor y lo distinto. Mi Amigo Jesús es de esas personas que llegas a conocer a través del Fútbol y empiezas a saber más del Fútbol a través de él. Sus ganas de llegar más allá nos sirve a todos, su visión larga y amplia del fútbol y del futbolista nos obliga a no conformarnos con lo ya sabido.

Este libro deambula por esa mirada avanzada que ofrece a los técnicos otras opciones para conseguir esos objetivos psico-técnicos-tácticos-fisiológicos. Yo diría que las propuestas que aparecen, más que tareas para el entrenamiento son tareas para la reflexión.

Gracias a todos los que habéis hecho posible este material; nosotros lo necesitamos y el Fútbol os lo agradecerá.

MIGUEL MORILLA CABEZAS

PSICOLOGO DEL DEPORTE

ENTRENADOR UEFA PRO



PRÓLOGO

José Luis Pérez Mena

Cuando mi gran amigo Jesús Pontivero Rodríguez me pidió que le hiciera el prólogo para su primer libro, me sentí cuanto menos muy orgulloso, muy feliz de que una persona tan maravillosa y metódica realice su primer gran trabajo para los entrenadores y transmita a todos sus grandes conocimientos acerca del fútbol.

Conocí a “Ponti, como cariñosamente le llamamos sus amigos más cercanos, en la antesala del “Curso Nacional de Entrenadores” realizado en Sevilla, en el Club de Campo, y compartimos stages en Chiclana, Sierra Nevada y Benalmádena, allá por la temporada 1.994/1995. Todo ocurre porque para realizar los trabajos de clase, tuvimos que dividirnos en equipos de 4 personas, y entonces se fueron haciendo grupos con los exjugadores del Sevilla FC, Cádiz CF, Real Betis Balompié, etc. y al final del reparto nos quedamos 4 alumnos que no conocíamos a nadie, los outsiders (luego los 4 quedaríamos entre los 10 primeros en las calificaciones de dicho Nacional) y forjamos una gran amistad entre nosotros, Eleuterio Díaz, Manuel Pinelo, Ponti y este que escribe.

Además fuimos innovadores en técnicas de trabajo, presentaciones, uso del ordenador, conceptos del fútbol total, etc.) algo que en aquellos tiempos no estaba muy desarrollado todavía, y que con la ayuda incontable de profesionales en la materia como Miguel Morilla Cabezas y Antonio Bizcocho Pérez, entre otros, hicieron que viviéramos un año excepcional.

Bueno, puestos a comentar un poco éste libro *“Fútbol Sistémico. El Método del Juego”*, su contenido lo resume una frase del maestro Johan Cruyff *“jugar al fútbol es muy simple, pero jugar un fútbol simple es lo más difícil que hay...”* A lo largo de sus 18 capítulos podemos navegar por una gran cantidad de conceptos que abarcan metodologías, principios de entrenamientos, cargas, cualidades físicas, modelos de juego, métodos del juego, etc. que nos



harán pasar momentos muy creativos inmersos en ese mundo del fútbol que a todos nos gustaría jugar, ver y desarrollar.....

Gracias Jesús y no cambies, sigue con tus anhelos de aprendizaje como siempre pues como dijo Henry Adams *“el maestro trabaja para la eternidad, nunca puedes decir donde acaba su influencia...”*

José Luis Pérez Mena

Presidente y fundador de la Escuela de Fútbol Peloteros Sierra Sur de Sevilla



PREFACIO

No fui caballo antes de ser jinete, parafraseando al genial Arrigo Sacchi. Quiero decir con ello que mi recorrido como jugador no fue muy extenso, se remonta hasta la categoría de juvenil allá por los lejanos años ochenta. Como entrenador si he tenido la experiencia de trabajar en todos los niveles de edad, durante algunos años, lo cual me ha permitido experimentar y ver aquello que funciona y aquello que no, con independencia de los resultados.

Esto que tienes en tus manos ahora es el fruto de un trabajo reflexivo de años. No se han hecho muchos ejemplares, y no me importa. Como decía, se trata de una reflexión que parte de mis primeras experiencias como entrenador donde no terminaba de encontrar como articular una idea de juego a través de un método, de un modo de entrenar donde, entonces, el juego no era lo más importante.

A principio de los años noventa, intenté instrumentar esa idea de juego a través de actividades con balón, de tareas donde compañeros, oposición, reglas condicionantes, y porterías estaban presentes pero donde la transferencia buscada no terminaba de ser satisfactoria. Eran los primeros años del llamado entrenamiento integral o integrado.

Hacia final de la década, ya tenía más o menos claro cómo trabajar determinados aspectos del elemento condicional a través de estos juegos. La estructuración de esas ideas surgidas del estudio teórico y la comprobación empírica, me llevaron a elaborar una especie de apuntes que, no recuerdo bien cómo, llegaron hasta mi amigo Carmelo Villegas, entonces director de la Escuela de Entrenadores, y a la sazón profesor de la asignatura de Metodología del Entrenamiento. Unos meses después me invitaba a impartir dicha asignatura en compañía de otro buen amigo, Manolo Bautista.



Un alumno que hubiera seguido mis clases a lo largo de los 15 años en los que tuve la suerte de disfrutar de la docencia, podría dar testimonio de la evolución de estas ideas hasta llegar al punto donde me encuentro hoy. Desde luego hay una diferencia abismal entre el contenido de mis primeras clases y el lugar en el que ahora estoy.

No es fácil ser contracultural en un mundo tan inmovilista y conservador como el fútbol. Máxime cuando tu historia como jugador termina casi sin haber empezado y eres Nadie (como aquel Ulises de la Odisea) en este mundo del fútbol tan dado al postureo. Pero es lo que hay y al menos tengo la suerte de tener amigos como José Luis Pérez Mena, director de la Escuela Peloteros, que te otorgan la confianza y el crédito necesario como para invitarte a escribir un libro como el que aquí empiezas y creer que lo que dices puede resultar de algún interés a alguien.

En esto mis 60 años, me fui dando cuenta (y lo puse en práctica) de que en la vida hay que conservar dos cosas sobre todo... la curiosidad y la ilusión por aquello que haces. La curiosidad para cuestionártelo todo, para admirar aquello que consideras de interés, para estar en continuo aprendizaje. La ilusión, porque sin ilusión todo lo que hagas puedes llegar a vivirlo como una pesada carga. No sé si sabías que la palabra ilusión viene del latín *illutio*, que significa divertirse y recrearse ¿Qué casualidad, verdad? También tiene que ver con engaño y burla, pero no es este el propósito. Curiosidad e ilusión son dos atributos que identifican a los mejores. Y de lo que si puedes estar seguro es que este libro está escrito con toda la curiosidad e ilusión que uno pueda poner.

Recientemente leí un libro del coach argentino **Germán Castaño** del que te recomiendo su lectura. Su título es toda una invitación, **Guardiola, el ladrón de ideas**. La verdad es que no me gustaría que pensaras que soy otro más de esos autores que hablan y hablan de Guardiola. Qué duda cabe que es posiblemente el mejor entrenador en la actualidad porque es el compendio de una tradición cultural futbolística que va desde el escocés Jimmy Hogan hasta Van Gaal, pasando por la escuela danubiana, y también la escuela del Ajax de Rinus Michel, Kovacs y Cruyff. Y seguramente alguno más. Pero no es de Guardiola del que quería hablar ahora, sino de Germán



Castaño y su visión del pensamiento creativo. Castaño es un polifacético escritor y divulgador (además de preparador físico, entrenador de balonmano, profesor y conferenciante), profundamente interesado en temas como creatividad y pensamiento creativo. En este libro¹, citando al profesor de historia y economía, **José Patricio Saiz**, expresa la idea de que *“La creación es una moneda de dos caras: la original y la copia. Nos inspiramos, nos documentamos, empezamos imitando obras que fueron creadas antes.”* En esto consiste ser un ladrón de ideas, en tomar las ideas de otros y transformarlas. No hablamos de buenas o malas ideas, sino de ideas. Y transformarlas.

● crónicas de lanzarote

EL ENTRENADOR DEL BARÇA MANTIENE LA HUMILDAD
A LANZAROTE DICIENDO QUE NO VIENE AL IV CLINIC D
A DICTAR “SENTENCIAS”

Pep Guardiola: “Soy un ladrón de ideas”

José Luis Mendilibar está convencido de que el ascenso del Tenerife a Primera supondrá una promoción decisiva para el jugador canario



8 de junio de 2009

¡¡Como yo!!

Yo también soy un
ladrón de ideas....



Cuando sientes como yo, que has de acercarte a las cosas con curiosidad e ilusión como ya dije, resulta amargamente frustrante encontrar que la mayoría prefiere renunciar a la funesta manía de pensar, limitando toda su curiosidad a la búsqueda de recetas de otros, a copiar aquello que estéticamente les parece interesante, pero

de manera hueca y vacía. Sin comprensión. Resulta paradójico que hoy día, cuando estamos en el momento de la historia donde se puede tener acceso a la mayor cantidad de información jamás imaginable, es cuando incomprensiblemente hacemos renuncia al uso crítico y reflexivo de esa información. Tal vez porque no tenemos tiempo de procesarla en profundidad y comprenderla. Sin embargo, cada vez hay mayor cantidad de ladrones de ideas pero no en los términos que propone Germán Castaño. No las toman para transformarlas con un espíritu crítico e innovador. Se trata casi siempre sólo de copiar y pegar.

Una de las cuestiones que justifican este trabajo es el abordaje y consideración del fútbol como juego o deporte. Depende de a quien le preguntes te dirá una cosa u otra, o las dos o depende. Estas son las opciones posibles. Si preguntas a un licenciado en preparación física, la más de las veces te dirá que es un deporte (lo puedes comprobar en Google). Muchos de mis alumnos responderían que depende. ¿y a ti que te parece? ¿juego o deporte? Ya lo iremos valorando a lo largo del libro.

El título del libro creo que resume acertadamente el contenido de éste. **Fútbol Sistémico. El Método del Juego. Sistémico** en cuanto a un cambio paradigmático² en el abordaje de la metodología del entrenamiento, dando protagonismo a la estructura del juego y su complejidad. Esto supone ver el fútbol y su entrenamiento con otras gafas, distintas a como se ha afrontado hasta ahora y se sigue afrontando. Nada lineal. Menos conductista. Menos positivista³. **El Método del Juego**, porque es en el juego o mejor dicho, en lo que ocurre en el partido dónde debemos poner el foco. Así, el Método del Juego se basa en dos premisas fundamentales: la primera, construir un Modelo de Juego a través de la estructuración de aquellas pautas o principios que deben constituir el lenguaje común de todos los jugadores de la plantilla y a partir del cual se construye el sistema de relaciones entre ellos que conforma la puesta en escena del Modelo de Juego durante el partido. Un Modelo de Juego es la visión que tiene el entrenador. La segunda es saber leer lo que ocurre en el partido o anticipar lo que esperas que ocurra para convertirlo en tareas de entrenamiento. Toda idea, toda intención debe convertirse



en tareas de entrenamiento que simulen la realidad del partido, para que el jugador conozca y “experiencie” dicha realidad. En ambos casos, la idea subyacente es “aprender a jugar, jugando”.

Este “aprender a jugar, jugando” tiene importantes restricciones. No vale cualquier juego. No todo juego táctico sirve. Decía anteriormente que este intento de modelar el juego de mi equipo a través del juego ya lo ponía en práctica en la década de los noventa a través del entrenamiento integral o integrado. Pero aquel modo de entrenar adolecía de importantes carencias metodológicas. Aprender a jugar según un Modelo de Juego requiere una especificidad del tipo de tarea que se utilice para ello. Una especificidad que se refiere a tu idea del juego y a tus jugadores. Para esto ya no valen las recetas ni los ejercicios tomados de libros o de otros entrenadores. Aquí sólo vale tu capacidad para convertir en tareas (operativizar) lo que pretendes que ocurra. Sólo así los jugadores serán capaces de comprender lo que se propone y de reconocer dicha propuesta durante el partido. Esta idea, estas situaciones han de ser transferidas al juego real del partido e interpretada por los jugadores en el contexto de la competición. Similares situaciones en contextos similares. Pero... insisto, son únicas, exclusivas, específicas de tu equipo. En el libro se incluyen tareas sólo a título de ejemplo, pero que no te recomiendo copies, pues de lo contrario supondría un fracaso enorme al no haber sido capaz de transmitir una de las ideas centrales de este trabajo y de convencerte de ello. Un libro que no se entiende, nace muerto.

Podrías pensar ¿otro libro sobre periodización táctica, de la que muchos hablamos y la mayoría no comprendemos? La respuesta es depende. Qué duda cabe que esta corriente metodológica actual ha dado sentido y organización a través de una serie de principios y postulados, a aquello que algunos ya veníamos intuyendo pero no éramos capaces de entender. Sí, posiblemente es la respuesta a muchas de nuestra preocupaciones. Pero el libro no responde a una moda. Pretende ser una aportación más, más que a una determinada metodología, a algo más amplio, al enfoque paradigmático y filosófico de un modo de hacer que reconoce la complejidad del juego del fútbol.



Cuando se cuestiona toda una tradición de creencias y métodos aceptados por la comunidad futbolística (un paradigma), se hace necesario un cierto tiempo para que la nueva visión sea aceptada por la comunidad entera. La periodización táctica resulta todavía un hecho contracultural que despierta en muchos casos rechazo, a pesar de tener ya un recorrido de más de quince años. Pero una parte de lo que dice ya lo anticiparon con anterioridad gente como el propio Michels o Seirulo.

Finalmente, he querido poner un poco de colorido y humor para que durante el recorrido del libro te acompañen dos personajes un tanto peculiares. Por un lado **Dinho**, genuino representante de los Peloteros de la Sierra Sur para los que trabaja como mascota, y **Robber**, un zorro de oficio ladronzuelo, que trabaja para sí robando ideas, pero que te ayudará a echar en tu saco aquellas ideas que considere sean interesantes para que las robes y te conviertas también en otro ladrón de ideas.

Antes de concluir, quiero también destacar la importante colaboración brindada por Aitor Vázquez, licenciado en psicología y entrenador de fútbol, quien con su capacidad para inventar tareas de entrenamiento me ha ayudado a completar con ejemplos de juegos, aquellas ideas que he intentado exponer; y a Juanlu Aguilera, preparador físico y readaptador, por sus valiosas aportaciones y correcciones. Desde aquí mi agradecimiento.

Y también mi agradecimiento a una de las personas pioneras en la introducción de la psicología en el fútbol y que fue mi profesor en la Escuela de Entrenadores y un potente influencer para que me decidiera a realizar la carrera de psicología. Me refiero a Miguel Morilla, por acceder a prologar el libro. Gracias amigo.

Quiero concluir este prólogo con una revelación. Empecé a escribir este libro en el año 2004. Después de alargarlo durante más de 19 años, y a pesar de que tenía bastante hecho, he conseguido al fin terminarlo (gracias a José Luis Pérez Mena y su insistencia). No está mal. No por falta de ilusión. Más bien por no saber donde acabarlo. Ha sido mi historia interminable.



El insight de este trabajo posiblemente me lo dio un entrenador de hockey hierba, subcampeón olímpico y profesor de "Metodología y didáctica de juegos colectivos" de la Universidad de Münster, a raíz de un artículo aparecido en el diario As allá por el año 89, y en el que se hacía eco de su revolucionario método para entrenar. Me refiero a Horst Wein. A partir de su idea, no he parado de leer, estudiar y experimentar en la búsqueda de un método para el fútbol, asociando conceptos, adaptando ideas de otros campos que tuvieran una transferencia positiva y descartando todo aquello que no tuviera una incidencia directa sobre la capacidad de respuesta del futbolista.

Ya ves, como ya te vengo advirtiendo, yo también soy "un ladrón de ideas".

FÚTBOL

MADRID
ALCOBA

La enseñanza del fútbol se moderniza

Revolución

■ El método de Horst Wein, ex seleccionador nacional de hockey, lo ha puesto en marcha la Federación Italiana

■ Rexach quiere utilizarlo en los entrenamientos del primer equipo

El ex seleccionador nacional de hockey, que llevó a España a la conquista del título de campeón de Europa, en 1974, y de la medalla de plata en los Juegos Olímpicos de México, en 1968, Horst Wein, ha realizado un método de enseñanza para fútbol ya en aplicación en Italia y Chile, que el F.C. Barcelona va a utilizar en sus entrenamientos.

El ex seleccionador nacional de hockey, que llevó a España a la conquista del título de campeón de Europa, en 1974, y de la medalla de plata en los Juegos Olímpicos de México, en 1968, Horst Wein, ha realizado un método de enseñanza para fútbol ya en aplicación en Italia y Chile, que el F.C. Barcelona va a utilizar en sus entrenamientos.

El método pretende que el fútbol se enseñe pasando fuera de los ocho años y largo tiempo de entrenamiento. Para ello se crea un sistema de progresión técnica y táctica. Horst Wein desarrolla a los grandes entrenadores, puesto que desde de los ocho años a cinco años, el programa se adapta a las necesidades de cada edad. El programa se adapta a las necesidades de cada edad. El programa se adapta a las necesidades de cada edad.

El método pretende que el fútbol se enseñe pasando fuera de los ocho años y largo tiempo de entrenamiento. Para ello se crea un sistema de progresión técnica y táctica. Horst Wein desarrolla a los grandes entrenadores, puesto que desde de los ocho años a cinco años, el programa se adapta a las necesidades de cada edad. El programa se adapta a las necesidades de cada edad. El programa se adapta a las necesidades de cada edad.

El método pretende que el fútbol se enseñe pasando fuera de los ocho años y largo tiempo de entrenamiento. Para ello se crea un sistema de progresión técnica y táctica. Horst Wein desarrolla a los grandes entrenadores, puesto que desde de los ocho años a cinco años, el programa se adapta a las necesidades de cada edad. El programa se adapta a las necesidades de cada edad. El programa se adapta a las necesidades de cada edad.

EL BARCELONA PRETENDIENDO INCORPORARLO EN LOS ENTRENAMIENTOS

El método pretende que el fútbol se enseñe pasando fuera de los ocho años y largo tiempo de entrenamiento. Para ello se crea un sistema de progresión técnica y táctica. Horst Wein desarrolla a los grandes entrenadores, puesto que desde de los ocho años a cinco años, el programa se adapta a las necesidades de cada edad. El programa se adapta a las necesidades de cada edad. El programa se adapta a las necesidades de cada edad.

El método pretende que el fútbol se enseñe pasando fuera de los ocho años y largo tiempo de entrenamiento. Para ello se crea un sistema de progresión técnica y táctica. Horst Wein desarrolla a los grandes entrenadores, puesto que desde de los ocho años a cinco años, el programa se adapta a las necesidades de cada edad. El programa se adapta a las necesidades de cada edad. El programa se adapta a las necesidades de cada edad.

El método pretende que el fútbol se enseñe pasando fuera de los ocho años y largo tiempo de entrenamiento. Para ello se crea un sistema de progresión técnica y táctica. Horst Wein desarrolla a los grandes entrenadores, puesto que desde de los ocho años a cinco años, el programa se adapta a las necesidades de cada edad. El programa se adapta a las necesidades de cada edad. El programa se adapta a las necesidades de cada edad.

ENSEÑANZA EN CINCO NIVEL

Para Horst Wein, el principal problema de los métodos de enseñanza es que a los niños se les enseña la práctica de fútbol en la misma forma, por ejemplo, que a los adultos. En su método, el fútbol se enseña en cinco niveles, desde el primer nivel, que es el más básico, hasta el quinto nivel, que es el más avanzado. El método pretende que el fútbol se enseñe pasando fuera de los ocho años y largo tiempo de entrenamiento. Para ello se crea un sistema de progresión técnica y táctica. Horst Wein desarrolla a los grandes entrenadores, puesto que desde de los ocho años a cinco años, el programa se adapta a las necesidades de cada edad. El programa se adapta a las necesidades de cada edad. El programa se adapta a las necesidades de cada edad.

El método pretende que el fútbol se enseñe pasando fuera de los ocho años y largo tiempo de entrenamiento. Para ello se crea un sistema de progresión técnica y táctica. Horst Wein desarrolla a los grandes entrenadores, puesto que desde de los ocho años a cinco años, el programa se adapta a las necesidades de cada edad. El programa se adapta a las necesidades de cada edad. El programa se adapta a las necesidades de cada edad.

El método pretende que el fútbol se enseñe pasando fuera de los ocho años y largo tiempo de entrenamiento. Para ello se crea un sistema de progresión técnica y táctica. Horst Wein desarrolla a los grandes entrenadores, puesto que desde de los ocho años a cinco años, el programa se adapta a las necesidades de cada edad. El programa se adapta a las necesidades de cada edad. El programa se adapta a las necesidades de cada edad.



¡UNA ADVERTENCIA!

Antes de empezar, teniendo en cuenta que nos queda un largo camino por delante que compartir, parece lógico que nos tuteemos (aunque ya lo he venido haciendo desde el prólogo). Es un principio de confianza ¡¡Gracias!! Y ahora, quisiera recomendarte algunas herramientas para que puedas aprovecharte y sacar alguna idea interesante y así también convertirte en un 'ladrón de ideas' que te permita a su vez inventar ideas nuevas. Esas herramientas son: dejar atrás los prejuicios, renunciar a la coherencia con tu forma de actuar hasta ahora, creatividad, valentía para experimentar, tomar decisiones... y ser tú mismo y no uno más.

Aunque es un libro de Metodología encontrarás en él algunas aportaciones del campo de la psicología acerca del aprendizaje y la comunicación que espero te ayuden a llevar a la práctica lo que vamos a tratar.

Un último apunte. Para para entender los ejercicios he elaborado 3 niveles de dificultad:

- 1.- Complejidad baja.
- 2.- Complejidad media.
- 3.- Complejidad alta.

Sí, no me he partido mucho la cabeza... ¡¡¡ja, ja, ja, ja, ja...!!!
Ahora toca definir qué significa complejidad: La complejidad viene determinada por la cantidad de información que el jugador tiene que manejar y por tanto si la atención se focaliza en un solo elemento o en varios (por ejemplo, sólo en mantener la posesión del balón o mantener la posesión del balón y tercer hombre), así como los elementos condicionantes del juego (relación de jugadores, número de toques...). Evidentemente no es una valoración objetiva, pero seguro que somos capaces de reconocer esos distintos niveles de



complejidad que nos permitan establecer una progresión en el desarrollo de los contenidos. Y ahora sí...



1. METODOLOGÍA...

¿QUÉ METODOLOGÍA?

El diccionario define Metodología como la ciencia del método y a su vez define Método como el modo **de hacer con orden** y también como el modo de obrar o proceder, hábito y **costumbre que cada uno** tiene y observa. Otra acepción de Método dice que es el procedimiento que se sigue en las **ciencias** para **hallar la verdad y enseñarla**. Luego, la Metodología tiene que ver con la **CIENCIA**, con hacer con **ORDEN**, con el hábito de **CÓMO HACER** y con buscar la **VERDAD y ENSEÑARLA**. Justo lo que haces como entrenador cada temporada, cada semana, cada día... Todos los entrenadores tienen una metodología, la mayoría de las veces más fundamentada en la experiencia y en la observación de otros que en las propias convicciones de lo que busca y de lo que hace.



2.- UN CAMBIO EN LA METODOLOGIA DEL FÚTBOL. LA VIEJA METODOLOGÍA Y LA NUEVA METODOLOGÍA

El fútbol, un juego con más de cien años de vida ha deambulado a lo largo de este tiempo tratando de encontrar un método que realmente le fuera propio. Hacia los años 70 se vivió la revolución del fisicalismo porque realmente aportaba una fundamentación científica a la preparación de los jugadores. Cada ciencia vive el espíritu de su tiempo y en aquel momento había condicionantes muy estrictos que determinaban lo que era válido y lo que no. Si no era observable, cuantificable y medible no servía. Y el fútbol se hermanó con el atletismo, dos deportes “tan iguales” que se importaron sus métodos, sus ejercicios, su jerga, olvidándonos de lo que es realmente importante, el juego. La Universidad, lo científico llegó por fin al fútbol y éste se convirtió de una vez en algo serio. Y así vinieron las famosas cargas de trabajo, la preparación física como elemento central aglutinador alrededor del cual se planificaba todo. El fútbol se podía medir... ¡¡Quién iba a discutir a la ciencia del momento!! ¿Planificación de dos cimas o multi-cimas...? ¿Cargar las pilas para una larga temporada? Para ello era necesario separar lo que estorbaba, o sea, el balón y lo mismo daba preparar al equipo, perdón, a los jugadores, sobre el tartán de una pista de atletismo que sobre las verdes praderas de un campo de golf... **Era una ciencia cimentada en el corazón que ignoraba al órgano que da al ser humano su condición de sapiens, el cerebro.** Técnica, Táctica, y Preparación Física, con preponderancia de esta última, se trabajan por separados, por miedo a que el equipo, perdón otra vez, los jugadores, no trabajen lo suficiente si el balón entraba en escena.

Llegaron los años noventa y alguien se debió percatar de que jugando también se podía entrenar y se trató de integrar lo que se



trabajaba por separado aun cuando nunca lo estuvo, pero lo importante seguía siendo lo medible, lo cuantificable, lo físico. Aparecen en escena conceptos como toma de decisiones y empieza a considerarse que en el juego también es importante el cerebro. La influencia de la revolución informática y el modelo cognitivista se dejaba sentir. Pero la planificación aún seguía siendo dirigida por elementos extraños al juego. Acumulación, Transformación, Realización...

Comienza el siglo y un nuevo milenio, la fisiología del esfuerzo deja paso a la neurociencia y el objeto de estudio pasa del corazón y los músculos al cerebro y a cómo éste se relaciona con el mundo. El rendimiento deja paso al aprendizaje, el esfuerzo a la percepción y una palabra se convierte en la clave de todo el proceso, ESPECIFICIDAD. El fútbol no es la suma del rendimiento de once atletas, perdón, jugadores, sino el resultado de las interacciones de los distintos elementos que conforman el sistema que constituye el equipo, el entorno, los contrarios. Y la preparación física cede su lugar a un nuevo concepto, la ADAPTACIÓN al juego. ¿Y qué es el juego? El juego lo es todo. El juego todo lo contiene, todo está presente en el juego. Y el entrenamiento se adapta al modo de juego que el equipo busca, convirtiendo sus elementos en una vía coherente para alcanzar el objetivo pretendido, la forma en que se pretende que el equipo juegue y compita. Quédate con esta palabra, ESPECIFICIDAD. La tendrás presente a lo largo de toda esta obra.



3.- ¿QUÉ DEBE CARACTERIZAR A UNA METODOLOGÍA DEL FÚTBOL Y PARA EL FUTBOL?

He expuesto algunas ideas de cómo debe ser la metodología del entrenamiento del fútbol y a lo largo del libro iré insistiendo en ello y en aquellos principios que deben tenerse en cuenta pero antes de continuar vamos a acordar algunas de las características que deben acompañar a una buena metodología del fútbol:

ESPECIFICIDAD: El resultado de la respuesta al juego tiene que ver con la especificidad del entrenamiento. Se trata de una **especificidad propia de nuestra idea de juego**, nuestra, propia de nuestros jugadores, de nuestro equipo, no de un entrenamiento específico de fútbol. Las acciones, los esfuerzos, los contextos deben parecerse lo más posible a lo que el jugador se encontrará en la competición. Debe ser un entrenamiento orientado al juego, evitando cualquier artificio que poco o nada tiene que ver con la realidad del juego. Esto nos lleva a la siguiente premisa a perseguir en el entrenamiento... **Nuestro entrenamiento no debe copiar** el entrenamiento de otros equipos, ni debemos buscar recetas ni ejercicios estereotipados de libros, revistas o videos... son únicos porque responden a una idea de juego (la nuestra) participadas por unos jugadores únicos (los nuestros). Los movimientos, los esfuerzos son adaptados a las capacidades y características de nuestros jugadores.

TRANSFERENCIA: Lo que se trabaje en el entrenamiento, lo que se aprenda en él debe facilitar, cuanto más mejor, **responder a lo que el juego, la competición, demanda** continuamente. Nuestro entrenamiento debe transferirse a la competición y la competición debe ser transferida a nuestro entrenamiento.



Respecto a la transferencia cabe distinguir entre tres tipos de influencias: **Positiva**, aquella que produce mejora en la respuesta al juego, **Negativa**, la que tiene un efecto negativo sobre el rendimiento y **neutra**, la que no tiene un efecto sobre la competencia. Evidentemente sobra decir que el entrenamiento debe buscar siempre una transferencia positiva.

SIGNIFICANCIA: Los jugadores comprenden lo que están aprendiendo y es un aprendizaje que conduce a una transferencia positiva. Permite utilizar lo aprendido en nuevas situaciones, en un contexto cambiante porque surge de la comprensión del juego y de los principios que lo rigen. **El entrenamiento tiene un significado para el jugador respecto a lo que encontrará en la competición.**

CONTEXTUALIDAD: El juego se da en una realidad y un entorno. Debe **entrenarse en situaciones y contextos lo más próximos a la realidad del juego**. Trabajar en contextos similares a los de la competición da significado al trabajo y permite el reconocimiento de determinada información facilitadora de las respuestas al juego (affordance).

SISTEMATICIDAD: La organización del entrenamiento busca alcanzar un objetivo. Para ello **debe trazarse un plan y programar un itinerario** para llevarlo a cabo. Nada debe quedar a la improvisación y hay que establecer unos hitos a alcanzar en un periodo de maduración mínimo. Pero debe ser lo suficientemente flexible para adaptarse a las circunstancias del camino, a la inmediatez de los acontecimientos que van surgiendo, a replantearse semana a semana el desarrollo del proceso y los ajustes necesarios para alcanzar el objetivo fijado. Y ese objetivo se llama plan de juego. La forma tiene que ver con la eficacia del plan de juego establecido.

FRAGMENTALIDAD: El entrenamiento debe permitir reducir la complejidad del juego para su comprensión a través de la simplificación de las situaciones sin que dejen de estar presente los elementos estructurales del juego. En cada situación, por muy simple que sea, debe estar presente todo el juego. Hay una progresión, con deconstrucción del juego a situaciones más simples para su



asimilación y reconstrucción posterior en la estructura compleja. Deben estar presente las porterías, debe incluir atacar y defender, respetar la continuidad del juego, aun cuando todo el ejercicio se focalice en un principio central quedando el resto de los principios subordinados a éste.

SISTEMICIDAD: El entrenamiento debe ser pensado en clave de establecer relaciones de sistema entre los jugadores, líneas, entendiendo el equipo como un sistema complejo de relaciones, relaciones que se construyen a través de un programa de principios y consignas desarrollados a través de las situaciones de juego que se entrenan. El producto es un todo diferente de la suma de las partes, o dicho de otro modo, el rendimiento del equipo es algo distinto y superior a la suma de los rendimientos individuales de los jugadores.

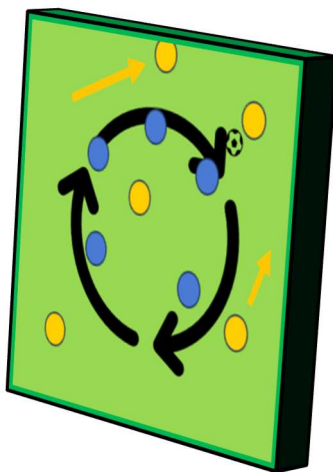
GRRRRR... ESTO VA
PARA EL SACO... UF
... ¡¡¡SI LLEGO...!!!



Ejemplo de juego que **NO cumple** estos parámetros:

JUEGO DE LOS 100 PASES.

Dos equipos de N jugadores que tratan de mantener la posesión del balón. El primero que llegue a los 100 pases, gana. Es muy utilizado como una actividad para mejorar el pase y la posesión del balón pero adolece de todas las características metodológicas mencionadas. No hay especificidad respecto a nuestro modelo de juego; su transferencia es neutra de cara a la competición; difícilmente ofrece comprensión del juego a los jugadores por su circularidad; carece de los elementos estructurales presentes en el contexto competitivo y de sus elementos referenciales; al carecer de especificidad no corresponde a ninguna etapa del plan a desarrollar (sistematicidad); sólo está presente una pequeña parte del juego totalmente descontextualizado (fractalidad) y **la circularidad del mismo no permite establecer unas relaciones eficaces** de cara a la competición (sistemicidad). Como juego con balón puede resultar una actividad apetecible en la fase de activación, pero no desde luego para implementar ninguno de los principios que soportan nuestro Modelo de Juego.



Ejemplo de juego que **SÍ cumple** estos parámetros:

JUEGO DE POSESIÓN Y POSICIÓN

Dos equipos, **A (protagonista, de AZUL)** con 8 + P, y **B (opositor, de rojo)** con 7 + P. **A** se dispone en P-3D-2M-3A, donde el defensa central es el medio centro del equipo, y **B** en P-1D-3M-3A. El objetivo del equipo azul es llegar a las zonas de ataque todos juntos, a través de pases, iniciando el juego desde atrás. Para facilitar esto el equipo azul juega en superioridad numérica lo que va a permitir tener siempre a dos libre (el portero debe



participar también como un jugador de campo) y facilitar opciones de pase. Dividimos el campo en 3 zonas:

- 1.- Zona de iniciación. Desde esta zona el equipo azul sólo puede pasar el balón a la zona siguiente (zona 2) y nunca directamente a la zona 3. El equipo rojo presionará sobre los azules para tratar de quitarle la pelota en la iniciación del ataque.
- 2.- Zona de creación o preparación: Una vez que la pelota alcanza la zona 2, los defensores deben adelantarse hasta esta zona. No puede conseguirse gol si queda algún jugador azul en zona 1 (excepto el portero claro).
- 3.- Zona de finalización. Cuando el balón se encuentre en zona 3 todos los jugadores del equipo azul deben encontrarse en zona 2 ó 3 (excepto el portero) para conseguir gol.

Los objetivos del juego es que los jugadores lleguen todos juntos en bloque, evitando los pelotazos sin control al otro campo, para lo que será necesario que se desmarquen y ofrezcan para recibir la pelota.

Insistir en los apoyos y ayudas permanentes, desmarques, jugar en bloque, achicar espacios. No hay limitación de toques.

Tras pérdida se activa la presión. Es un ejercicio de dificultad 2. Empezar por este ejercicio facilitando control y pase, siendo más importante la precisión y el control del juego que la velocidad. Una variante sería eliminar al defensor del equipo rojo (núm. 4) y limitar el juego de los azules a uno o dos toques.

Importantísima la participación del portero en el juego, como un jugador de campo más. Es fundamental la conservación del balón, empleando cambios de ritmo y de orientación permanentemente y evitando pérdidas que generen contraataques.



Es un ejercicio **específico** de nuestro modelo de juego que pretende un juego combinativo; busca una **transferencia positiva** a la competición



porque desarrollamos una forma específica de como el equipo debe llevar el balón arriba (evidentemente con las consignas correspondientes sobre movimientos a realizar y ubicaciones) respetando el juego posicional que el equipo debe desarrollar en la competición, con los jugadores en sus posiciones específicas, lo cual da **significado** al ejercicio. En ataque el equipo azul se ordena en medio campo con 1MC + 2 MV (nuestro equipo juega 1-4-3-3), incorporando al defensa central como medio centro, con 2E + 1DC. Como centrales laterales podemos utilizar dos centrales o dos laterales. Rige la regla del fuera de juego a partir de medio campo (práctica en un campo de fútbol 7).

El modelo buscado de juego combinativo se desarrolla en espacios referenciales que se ven facilitados por las normas limitantes, **contextualizando** la tarea. Jugar juntos, ayudas permanentes, desmarques, achicar espacios son principios que forman parte de la estructura de juego de nuestro modelo **sistematizado**. Evidentemente las consignas concretarán las acciones a realizar evitando las generalizaciones que no aclaran la idea de juego; todo el juego está presente en el ejercicio que permite atacar, defender y transitar pero reduciendo el nivel de complejidad para centrar la atención en un punto (**fractalidad**), la posesión del balón y el control del juego; a pesar de la reducción del número de jugadores respecto a la competición, se mantienen roles y funciones que estarán presentes en la competición, trabajando la forma en que deben relacionarse con los compañeros y respecto a los rivales (**sistemicidad**). Se ha reducido la complejidad para buscar la repetición no mecánica de un principio, control del juego mediante el control del balón y el pase, siendo éste el punto central del juego que todos tendrán en la cabeza

Comparado el ejercicio primero con el segundo, podemos ver la aplicación real de uno y otro al juego. Sin embargo, solemos emplear con frecuencia muchos ejercicios como los rondos o similares al primero con la esperanza de mejorar el juego de posesión del equipo que sin embargo adolecen de los parámetros anteriormente enunciados y tienen poca transferencia al juego.



"...locura es hacer lo mismo una vez
tras otra y esperar resultados
diferentes...

A. Einstein

4.- COMENZAMOS... EL ESPIRITU CONSERVADOR. ... EL MIEDO A LO NUEVO.

Las informaciones que no concuerdan con nuestras creencias y forma habitual de actuar nos suelen generar inicialmente disonancias cognitivas y adoptamos de manera automática una postura defensiva con objeto de justificar que lo nuestro es lo correcto. Este escudo defensivo es fruto de un mecanismo llamado coherencia que nos impulsa a actuar de manera lógica y esperada a cómo lo venimos haciendo habitualmente, evitando las contradicciones, lo cual nos confiere seguridad y credibilidad respecto a los demás. Esto en sí no es malo pues da sentido a todo cuanto hacemos y nos facilita hallar respuestas a las dificultades que encontramos (en este caso en el fútbol), aun cuando dichas respuestas no sirvan siempre, pero puede ser un hándicap si tenemos que adoptar una posición diferente a la que hemos venido manteniendo hasta ese momento, generándonos inseguridad y tensión. Ahí radica la gran dificultad para admitir que pudiéramos estar equivocados y modificar nuestra conducta. Incluso no



intentamos adaptar lo sabido al conocimiento nuevo sino que muy al contrario, tratamos de adaptar lo aprendido a nuestros esquemas previos. Esto se llama sesgo de confirmación. Lo compruebas a diario cuando pretendes dar feedback a un jugador en el entrenamiento. Siempre tiene una explicación sobre por qué lo hizo. Y aun cuando le expliques que no es así, posiblemente la próxima vez volverá a realizar una interpretación muy personal de lo que le has explicado, más acorde a sus creencias previas. Los cambios conceptuales son unos de los principales inconvenientes que todos tenemos. Incluidos los entrenadores.

También tienen que ver estas defensas con la aprobación social y no salirnos de la norma, de lo que hace la mayoría. Después de cuarenta años escuchando, aprendiendo y trabajando de una determinada manera es difícil pretender que cambiemos de forma de pensar. Y mucho menos aceptar que no pudiéramos estar haciendo lo más conveniente. Esto incluye la comodidad que supone hacer lo de siempre y el miedo a salir de la zona de confort. Y sobre todo, porque ir en línea con lo que piensa la mayoría nos confiere seguridad y nos permite evitar la crítica y la incomprensión de la tribu. Nos evita problemas. Otro gran obstáculo instalado en el fútbol.

Existen múltiples estudios a los que quizás no se les haya dado el enfoque adecuado, tal vez porque de hacerlo, supondría abordar de manera distinta la forma de entrenar en el fútbol. En este caso, por la claridad de cómo lo expone, nos centraremos en el estudio que hace Gilles Cometti (2006)⁴ que además es frecuentemente referenciado en sus bibliografías por muchos autores. Hablamos de la identificación de los tipos de esfuerzo que realiza el futbolista a lo largo de un partido.

Como se exponen en los siguientes cuadros, desde el punto de vista condicional podemos hacernos una idea de la variedad de esfuerzos que realiza un jugador en un partido de fútbol.



EL FUTBOLISTA PASA DE MEDIA:

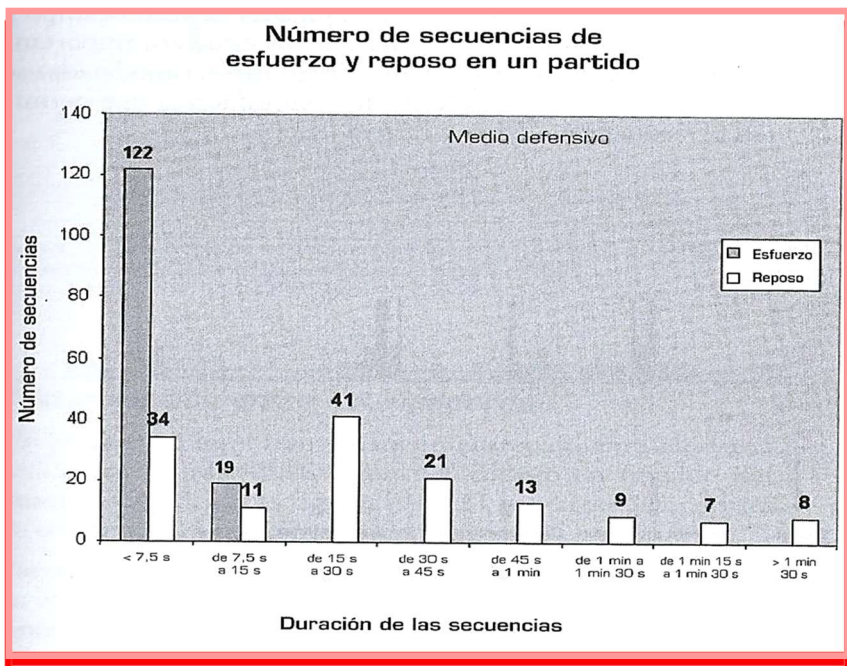
- 3.318 segundos parado o andando = 55 minutos
- 1.471 segundos carrera lenta = 25 minutos
- 421 segundos Carrera moderada = 7 minutos
- 158 segundos a sprint = 3 minutos
- TOTAL = 90 MINUTOS



TIEMPO QUE PARTICIPA CON EL BALON

- 46 segundos en carrera lenta
 - 41 segundos en carrera moderada
 - 20 segundos en sprint
- TOTAL TIEMPO CON BALON = 107 segundos = 1,8 minutos





Cuadro página 29. "Fútbol. La Preparación Física en el fútbol." Gilles Cometti

Resumimos:

- **122 esfuerzos menores de 7,5 segundos = 915 segundos = 15 minutos.**
- **19 esfuerzos entre 7,5 y 15 segundos = 218 segundos = 3,8 minutos**
- **No se contabilizan esfuerzos con duración superior a 15 segundos**
- **144 situaciones de reposo**
- **Se contabilizan situaciones de reposo inferiores a 7,5 sg y entre 30 y 45 sg.**
- **Los tiempos de recuperación son superiores a los de esfuerzo. Pausas más o menos largas.**



A la vista de esto, podemos confirmar la descripción que hace **Carmelo Bosco (1991)**⁵ acerca de los tipos de esfuerzo que se dan en el fútbol: **Carreras acíclicas (discontinuas) con intervalos de pausa de recuperación, más o menos largas, seguidas de una actividad de intensidad variable.** A este respecto, añade en relación a la exigencia del entrenamiento: *“El entrenamiento de las capacidades condicionales del futbolista no debe significar estresar de modo excesivo y violento el sistema biológico del individuo, que debe ser mantenido durante muchos meses a unos niveles altos, pero no muy elevados; esto último es imposible de conseguir”*. He aquí que de repente descubrimos que el jugador se pasa más de un 60 % del tiempo realizando actividades físicas (que no mentales como ya veremos) de baja intensidad y que el sistema biológico debe mantener un estado óptimo de rendimiento durante muchos meses (más allá del efecto de las duras pretemporadas que sirven para cargar las pilas para una larga temporada bla, bla, bla... que leemos en los periódicos todas las pretemporadas y que repiten jugadores y entrenadores como un mantra). Pues no era esto lo que pensábamos... ¿y los 11 kms de media que dicen que se corre? Hay que puntualizar, una cosa es correr y otra la distancia que recorremos en 90 minutos. Pero entonces ¿de la fatiga qué? De eso ya hablaremos.

Si lo que pretendemos es adaptar al futbolista al juego, al tipo de esfuerzo que se da en el mismo, discontinuo, con brevísimas aceleraciones alternadas con fases de recuperación de una duración media de 30 sg, parece lógico que **trabajemos en esta secuencia irregular de esfuerzos y qué mejor trabajo que el propio juego** para conseguirlo, que permite además una dosificación individual, natural y acorde con el puesto a ocupar en el equipo, respetando el timing del propio juego. ¡¡Y que respeta la ESPECIFICIDAD!!

Y claro que pueden medirse, cuantificarse dichos esfuerzos del juego, que parecen mucho más apropiados que los míticos fartleks y entrenamientos de intervalos de mi juventud. La sistematización de los mismos tendrá que ver con el objetivo principal del juego.



5.- HAY NORMAS QUE DEBEN RESPETARSE EN CUALQUIER TIEMPO Y MÉTODO: LOS PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO

Antes de continuar convendría refrescar determinados principios que deben tenerse presentes para que el efecto biológico y cognitivo del trabajo no perjudique al organismo y permita incrementar el rendimiento de éste. Son los llamados **Principios del Entrenamiento**. Estos principios no están sometidos a la cuestión de si vieja metodología o nueva metodología. Son principios básicos que tienen que ver con algunos aspectos fundamentales a tener en cuenta para que el jugador se adapte a la actividad y responden esencialmente al sentido común. No se trata de buscar un punto ecléctico que combine viejas ideas con nuevas. Como ya he dicho, se trata sobre todo de sentido común. Lo nuevo que refiero en este apartado se refiere a considerar al organismo como un todo, físico y mental, y a la aplicación de estos principios a ambas dimensiones inseparables.

Incorporamos un elemento fundamental en el análisis de estos principios para que la práctica del entrenamiento sea efectiva e incremente el rendimiento de cada jugador, un elemento que en el paradigma clásico ni siquiera se menciona pero que a partir de la teoría de la complejidad y de la Periodización Táctica se convierte en el elemento determinante de las cargas de trabajo: hablamos de la concentración. Como iremos viendo a lo largo del libro, señalaremos algunos aspectos importantes para trabajar sobre ella. Sin concentración no hay asimilación de conocimiento y veremos cómo es un factor crítico para el desempeño exitoso de las tareas.



Podemos ya anticipar que de entre todos los Principios reguladores del Entrenamiento hay que destacar el que es clave para la organización del trabajo: **LA RELACION ÓPTIMA ENTRE CARGA Y RECUPERACION.** Sí, ese que dice que tan importante es el trabajo como la recuperación. Pero para entenderlo todo conviene conocer el concepto de **HOMEOSTASIS.**

Este proceso ocurre por ejemplo cuando sudamos, cuando es necesario, el organismo necesita termorregularse por un incremento de temperatura, o con el glucógeno cuando es necesario incrementar la glucosa disponible para llevar a cabo la actividad física y mantenerla, ordenando al hígado que lo libere a la sangre. Estos mecanismos de autorregulación intervienen durante la actividad física manteniendo la función vital del cuerpo ante el desequilibrio que produce aquella en el organismo, y durante el descanso restituyendo los parámetros internos de éste. Y estos mecanismos están presentes en todos los seres vivos, incluso en aquellos más simples que podamos imaginar como una ameba.

A nivel mental, la carga se define en términos de concentración en la tarea. Por esa

HOMEOSTASIS

*“La homeostasis es la tendencia del organismo a mantener constante su estado y su composición interna dentro de ciertos límites... Para ello se vale de una buena economía interior y de unas buenas relaciones exteriores. Supone que el cuerpo mantenga a toda costa un conjunto de intervalos de parámetros como por ejemplo la temperatura, la cantidad de O² y de CO², el PH interno o la cantidad de nutrientes en circulación. Hacia los extremos del intervalo homeostático la viabilidad del tejido vivo declina. La representación continua de los parámetros químicos en el interior del cerebro permite que dispositivos cerebrales **no conscientes** detecten y midan las desviaciones respecto al intervalo homeostático (un mínimo y un máximo) y de este modo actúen como sensores del grado de necesidad interna, lo que hace que otros dispositivos cerebrales ordenen las acciones para corregirlo y organicen incentivos y desincentivos para las correcciones, según la urgencia de la respuesta.” (Damásio, 2010)⁶*



razón los partidos de competición suponen una carga superior respecto a cualquiera de los entrenamientos que se puedan realizar, debido a la mayor necesidad de concentración para actuar en una situación de mayor complejidad y con presencia de elementos que incrementan el estrés, imposibles de replicar en cualquier otra actividad preparatoria a la que el jugador tenga que enfrentarse. También por esta razón, a mayor complejidad del trabajo a realizar en el entrenamiento, más necesaria es la recuperación, que no necesariamente tiene que realizarse mediante un descanso sino con un cambio de tarea que puede tener una misma intencionalidad pero con estímulos nuevos.

La propuestas entonces se refiere a cómo se determina la carga de trabajo en términos de complejidad. Pero ¿qué es complejidad?

COMPLEJIDAD: *Cualidad de complejo.*

COMPLEJO: *Que se compone de elementos diversos.*

*Conjunto o unión de dos
o más cosas que constituyen una unidad.*

Adrián García (2023) ⁷ simplifica el concepto de complejo para definirlo como la presencia de muchos elementos interrelacionados. Esto responde sin lugar a dudas a una de las características del fútbol. El fútbol es complejo. Lo que no es, es complicado.

Hemos definido el juego como un sistema y como sistema que es, es complejo porque se compone de diversos elementos que se relacionan entre sí y en el que el producto de esas relaciones constituye una unidad, distinta de las partes que lo componen. A mayor número de elementos, mayor número de relaciones y por tanto, mayor complejidad. ¿difícil de entender? Veamos... ¿cuántas y que tipos de relaciones podemos encontrar? ¿cuántas dimensiones relacionales podemos identificar? ¿Influyen unas sobre las otras y sus elementos? Con 11 jugadores, 25 en plantilla, 11 rivales, cuerpos técnicos, árbitros, directivos, instituciones...existen numerosas



relaciones que influyen unas sobre otras. Pero en este libro sólo vamos a entrar en una dimensión, aquella en la que tiene lugar el juego, aunque las relaciones propias de éste se vean afectadas por la totalidad del universo donde tiene lugar... ¿o no influye en la relación lateral-extremo de mi equipo las expectativas que yo pueda tener para con mi lateral y cómo éste la percibe y la vive? Y no estoy hablando de ningún principio del juego... únicamente si se autocumple o no mi profecía (mis expectativas). Pero sigamos...

Cuando hablamos de complejidad, si atendemos a los principios fundamentales antes mencionados, hablamos de una complejidad que tiene que ver con la propuesta de juego que intentamos llevar a cabo con el equipo. Es una complejidad por tanto específica. Hago esta puntualización porque el término complejidad puede llevar a equívocos por cuanto entendamos que para incrementar la carga de trabajo nos vale con cualquier ejercicio que tenga un nivel de complicación que exija un alto nivel de concentración en su realización. No, no se trata de eso. La complejidad viene determinada por un serie de elementos, no por la complicación de la tarea:

- La mayor aproximación a la realidad de un partido de competición. Así en el nivel máximo de complejidad tendríamos el partido siendo el orden descendente de los grados de complejidad: competición-amistoso-entrenamiento.
- En el lado opuesto tenemos aquellas tareas en las que se facilitan determinadas conductas del juego: por ejemplo mediante el aprendizaje de un principio trabajándolo en una situación de superioridad numérica, menor número de indicaciones o principios a desarrollar, simplicidad de las acciones... para cuyo aprendizaje reducimos el grado de complejidad pero tratamos de mantener los elementos funcionales y estructurales del juego. Intentamos mantener la fractalidad.



La concentración consiste en focalizar la atención de forma voluntaria sobre un aspecto concreto y mantenerla. Haciendo una analogía de las capacidades condicionales, podríamos hablar de:

- Una fuerza de concentración, de tal modo que sería algo así como la capacidad de prestar la mayor cantidad de recursos cognitivos en aquello sobre lo que hay que focalizar la atención.
- Una resistencia de concentración, como la capacidad de mantener la atención sobre el objeto referido el mayor tiempo posible.
- Una velocidad de concentración, como la capacidad de variar los puntos de atención específicos en el menor tiempo posible.

¿Serías capaz de visualizar esto en un intervalo del juego? Por ejemplo... Efectivamente, es en el partido dónde se llega a los máximos niveles de estos parámetros, por cuanto es el contexto más complejo donde hay que desempeñarse, y que exige mayor requerimiento de estas tres “capacidades condicionales” de la atención.

Y ahora toca hablar del enfoque holístico... ¿qué ocurre cuando el jugador por su deficiente situación física tiene dificultades para actuar concentradamente? ¿Cómo responde físicamente un jugador que tiene dificultades para mantener la concentración? Y la pregunta final... ¿qué es más determinante la fatiga física o la mental? ... si optaste por alguna de las opciones ... error... no existe la fatiga física o mental... ¡¡sólo existe la fatiga!! Con gran frecuencia necesitamos separar lo que no se puede dividir para entenderlo, simplificando el asunto, pero el organismo es un todo, inseparable. Para Oliveira, Amieiro, Resende y Barreto (2007)⁸, lo físico de lo mental no puede separarse (... *la problemática de la recuperación debe ser ecuacionada desde dos planos diferenciales en términos de análisis, aunque estos apenas existan en total conexión e*



interdependencia: el plano 'mental-emocional y el plano 'físico') pero priorizan lo que denominan fatiga central sobre la física. Realmente con ello lo que están haciendo es resaltar que una máxima concentración en la actividad implica una máxima intensidad también desde el plano motor y por tanto una fatiga “concentracional” (si se me permite el neo-vocablo) va aparejada indisolublemente de una fatiga física. Lo analizaremos más adelante.

Hecha esta introducción, vamos pues a ver dichos principios...

6.- ¿QUÉ SON LOS PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO?

Son factores, aspectos a tener en cuenta por la incidencia que tienen en el entrenamiento y su efecto, que permiten ordenar y sistematizar el mismo y explican el proceso de adaptación. Nos centraremos en la agrupación de estos principios que **realiza Fritz Zintl** (1988)⁹, que los organiza según su influencia sobre los procesos de adaptación, pero le daremos un enfoque algo distinto y más amplio a su enunciado original.

Una primera cuestión. La importancia de estos principios es que su aplicación ayudan a conseguir la adaptación. Ya dije en un principio que el objetivo de toda nuestra actividad es conseguir la ADAPTACION al juego. Por tanto lo que procede es definir el concepto de adaptación tal y como lo entiendo.

ADAPTACION: Son aquellos cambios que se producen tanto a nivel físico (funcional y morfológico) como cognitivos y relacionales (lo que incluye el plano socio-afectivo) como consecuencia del efecto positivo que el entrenamiento tiene sobre todos y cada uno de los jugadores y que le permiten poner en práctica de manera efectiva el



Modelo de Juego al que se vinculan respondiendo de manera eficiente a las exigencias físicas y mentales que el juego demanda.

Es decir, hablamos de una adaptación a nuestra forma de jugar. ¿qué significa esta puntualización? Pues que podemos encontrar desde jugadores hasta equipos completos que no son capaces de responder a la idea de juego que se pretende, por diversas causas que vamos a ir analizando.

Para entender los principios del entrenamiento, su orden y su jerarquía, nos hacemos previamente estas tres preguntas:

1. ¿Cómo se ponen en marcha los procesos de adaptación?



Principios de la carga.

2. ¿Cómo podemos asegurar al máximo la adaptación?



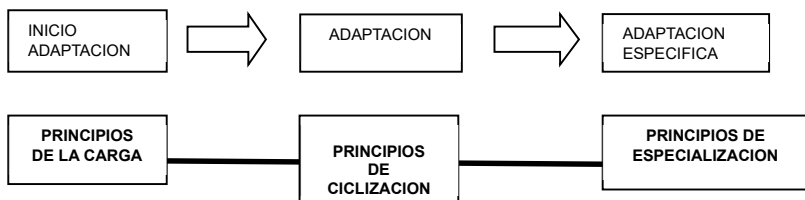
Principios de ciclización o periodización.

3. ¿Cómo se puede dirigir la adaptación a nivel específico e individual?



Principios de la especialización.

Estos principios deben ser tenidos en cuenta en su totalidad y de manera integrada, ya que sus efectos están interrelacionados, actuando como una unidad de tal manera que los efectos de unos matizan las consecuencias de otros.



Importancia para el entrenamiento	Agrupación	Principio del entrenamiento	Factor de influencia biológica
Mecanismo de adaptación (inicio de la adaptación)	Principios de carga	Eficacia del estímulo	Ley de los niveles de estímulo
		Incremento progresivo de la carga	Curva parabólica del proceso de adaptación
		Versatilidad de la carga	Ley de los niveles de estímulos
Garantía de la adaptación	Principios de ciclización	Relación óptima entre carga y recuperación	Sobrecompensación Heterocronismo de la adaptación
		Repetición y continuidad	Desadaptación
		Periodización	Carácter fásico del proceso de adaptación.
Desarrollo específico de a adaptación	Principios de especialización	Individualización	Capacidad individual de adaptación
		Especialización progresiva	Adaptación específica
		Alternancia reguladora entre los diferentes elementos del entrenamiento	Interrelación entre adaptación específica e inespecífica
Sinopsis de los principios de entrenamiento y sus leyes biológicas/factores de influencia correspondientes (Fritz Zintl, 1991, página 15)			

7. ¿CÓMO DEBEN SER LAS MAGNITUDES DEL ENTRENAMIENTO PARA QUE SEA EFICAZ?

1) PRINCIPIOS DE LA CARGA:

- a) EFICACIA DEL ESTIMULO
- b) INCREMENTO PROGRESIVO DE LA CARGA
- c) VERSATILIDAD DE LA CARGA



Partimos del concepto de carga asimilando el mismo a esfuerzo (cantidad o intensidad de esfuerzo en las magnitudes habituales). Llegados a este punto, todos damos por asumido que al referirnos a dicha carga o a dicho esfuerzo lo hacemos siempre desde el plano físico. De hecho, estos principios tal y como fueron elaborados por Zintl (1991), se basan mayoritariamente en fundamentos biológicos. Pero dentro del componente biológico y funcional, como ya expliqué en la definición de adaptación, también se debe tener en cuenta la carga mental (que también es biológica). De

hecho, priorizo dicha carga sobre el resto de los aspectos. Pero sigamos.

¿Cómo ha de ser la carga de entrenamiento? ¿Cómo debe ser la actividad que llevemos a cabo para que produzca un efecto positivo? Es posiblemente la gran duda que nos surge cuando nos planteamos realizar una sesión de entrenamiento. ¿Cuánta sal necesita el guiso para que esté al gusto? Pues ni mucha ni poca. La suficiente. En esto pasa algo parecido. ¿Una actividad fácil produce un efecto positivo sobre los jugadores? ¿Una tarea muy difícil qué efecto tiene? ¿Qué relación hay entre complejidad e intensidad? ¿Qué relación existe entre concentración e intensidad?

Desde el punto de vista físico, la intensidad y la cantidad de esfuerzo a la que debe someterse el futbolista no debe ser ni tanta que pueda llevarle a un estado de agotamiento o incluso pueda atentar contra su salud, ni tan poca que apenas tenga efecto sobre su organismo. Esto que parece tan peregrino es uno de los aspectos fundamentales que condiciona a muchos entrenadores sobre la decisión de utilizar el juego como medio de entrenamiento por considerarlo insuficiente. “Es que no se adquiere una buena condición física...”, es una creencia muy extendida entre muchos técnicos a la hora de decidirse y que les genera dudas. Claro que la duda surge cuando no se tiene claro cuáles son las prioridades. ¿Qué es más intensa, una serie de carreras a un 90 % de la máxima velocidad o una tarea con varios aspectos nuevos que atender simultáneamente, o digamos un juego de posesión en inferioridad numérica?

Esto de la eficacia de la carga se refiere a la complejidad de la tarea que en definitiva marcará la concentración y por ende la intensidad con la que la misma será llevada a cabo. Una tarea fácil, poco compleja puede ser interesante dependiendo de lo que se persiga en ella. Una tarea fácil y conocida va a producir un bajo nivel de concentración y por tanto una baja intensidad en su aplicación. Una tarea difícil puede ser o no interesante. Si la tarea es compleja porque requiere atender a muchos elementos produce un gran desgaste, sobre todo si alguno o algunos de esos elementos son nuevos. Si esto ocurre es difícil que se pueda mantener la concentración mucho tiempo, por la dificultad de atender a esos elementos nuevos que no



se dominan. Y tus jugadores se frustraran y rebelarán... ¡Lógico! ¿Qué utilidad tiene algo que no puede asimilarse?

Entonces... ¿qué carga es eficaz? Es por esta pregunta tan primaria por lo que los distintos autores siempre enumeran en primer lugar a este grupo de principios del entrenamiento que son los llamados principios de la carga. Los principios de la carga son aquellos principios que regulan el inicio de la adaptación (y otra vez lo empleo en un sentido amplio). Estos principios se refieren a las características en cuanto a complejidad, cantidad e intensidad que debe tener la carga de trabajo aplicable para que produzca un efecto positivo sobre el rendimiento.

8. ¿QUÉ ES LA CARGA?

Es el conjunto total de ESFUERZOS (estímulos) a los que se somete el organismo (entendiendo éste como un todo, mental y físico). Su efecto en el organismo queda regulado por lo se conoce como Ley de Roux, según la cual la intensidad del esfuerzo al que un organismo está sometido influye directamente en su desarrollo, y por ende, aumenta sus posibilidades de rendimiento. Dicho esfuerzo se refiere tanto al plano físico como mental.

La carga de trabajo se determina de dos maneras:

Carga externa:

- ➔ En primer lugar se establece cualitativamente mediante la complejidad de la tarea. Aspectos como finalidad de la tarea, reglas reguladoras del juego, espacio disponible, número y proporcionalidad de los grupos de jugadores que se enfrentan, velocidad de realización de la tarea... son elementos que determinan la magnitud de la carga.
- ➔ Se determina cuantitativamente mediante los componentes de la carga: INTENSIDAD (estímulo), DURACION, DENSIDAD,



VOLUMEN Y FRECUENCIA de la carga, con datos sobre distancias a recorrer, número de repeticiones de las acciones, tiempo (duración)...

Estos componentes de la carga son magnitudes que se influyen mutuamente por lo que siempre se han de tener en cuenta a la hora de modificar uno de ellos. Por ejemplo: un partido de entrenamiento en el que se incluye una regla condicionante compleja (con más de una directriz a llevar a cabo, es decir, prestar atención a más de un condicionante) supondrá un nivel de concentración máximo porque obligará a nuestra memoria de trabajo a atender a mucha información y por tanto supone una mayor intensidad y condicionará la duración de la actividad. Una tarea en la que existan pocos jugadores requerirá una mayor participación de los mismos, una mayor cantidad de acciones y el efecto condicional vendrá determinado por factores como la velocidad a la que deben desempeñarse las acciones (por ejemplo, jugar a un toque), las dimensiones del espacio o las normas condicionantes que se establezcan en el juego, pero igualmente será menos compleja y por tanto producirá menos desgaste atencional aunque obligue a decidir rápido.

Carga interna:

Es la reacción biológica de los sistemas orgánicos frente a la carga externa. Se refleja mediante parámetros fisiológicos y bioquímicos (frecuencia cardíaca, valores de lactato sanguíneo, etc....) y también en términos de capacidad de mantener la atención sostenida en la actividad. A día de hoy no conozco de la existencia de estudios sobre la actividad cerebral durante el juego, pero al igual que ocurre en otros órganos donde se miden parámetros biológicos, en el cerebro se produce un incremento de actividad y por tanto de neurotransmisores como la dopamina (relacionado con la toma de decisiones), el ácido gamma aminobutírico (GABA) relacionado con la memoria.



Y ahora, vamos con estos tres primeros principios básicos a través de los cuales vamos a buscar la adaptación de nuestros jugadores al juego.



PRINCIPIOS DE LA CARGA:

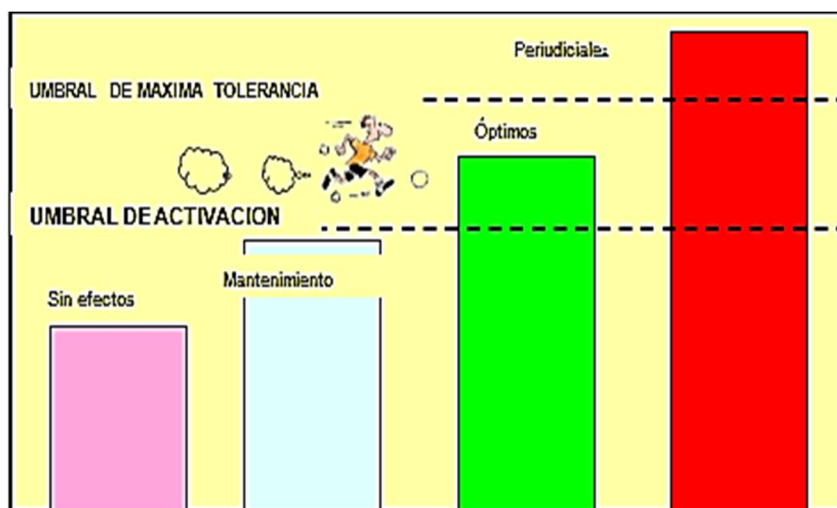
a.- EFICACIA DEL ESTIMULO

No todos los estímulos son válidos y producen adaptación... no todos los entrenamientos sirven y nos adaptan al juego...

Desde luego, no todos los esfuerzos son válidos para que se produzca adaptación. No todos los estímulos estimulan. No todos los esfuerzos producen un efecto positivo. Se requiere que posean un valor de carga adecuado, es decir, que superen un cierto UMBRAL de exigencia, que se encuentren dentro de un intervalo entre dos valores donde se considera que tienen un efecto positivo. ¿Cómo ha de ser ese valor de carga? ¿Cómo ha de ser ese umbral? ¿Cuánto debe representar el esfuerzo respecto a esos umbrales?



Los fundamentos sobre la que se sustenta este principio es la Ley de los Niveles de Estímulos de Arnold y Schultz cuya idea fundamental es el concepto de umbral, es decir la **existencia de unos niveles de intensidad mínimos y máximos entre cuyos parámetros un estímulo puede ser eficaz**, es decir, produce adaptación. Digamos que existe una correspondencia entre el umbral de activación y la puesta en marcha de mecanismos de regulación homeostática. Así...

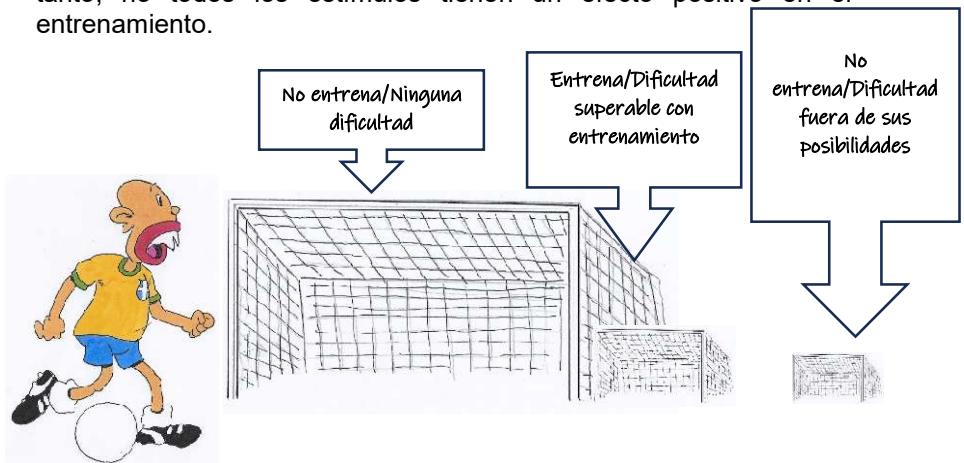


- Los estímulos débiles o por **debajo del umbral** efectivo, no tienen un efecto significativo sobre el organismo. Esto ocurre cuando el estímulo no supone un esfuerzo, una dificultad, para el jugador.
- Los estímulos débiles que **alcanzan el umbral de activación** y lo sobrepasan pero de manera no significativa permiten el mantenimiento de un nivel funcional. Esto ocurre cuando se ha alcanzado un nivel de adaptación tal que de no modificarse, el entrenamiento produce estancamiento en el rendimiento e incluso una

disminución del mismo. Sucede cuando se mantiene una misma intensidad de trabajo, un mismo nivel de dificultad, sin modificar ésta aun cuando se ha conseguido una adaptación a la misma.

- Los estímulos fuertes (óptimos) **por encima del umbral de activación**, aquellos que suponen una dificultad de un determinado nivel, producen cambios fisiológicos, anatómicos y cognitivos. Nuevos retos, nuevas dificultades estimulan e incentivan la adaptación a esta nueva exigencia. Se inicia un proceso de adaptación al nivel de complejidad exigido.
- Los estímulos demasiado fuertes, los de una dificultad extrema, y que **superan el umbral de máxima tolerancia** pueden llegar a producir daños funcionales. ¿Qué implica trabajar en niveles de complejidad tales que no pueden ser controlados y asimilados? Estrés con todo lo que ello supone.

La conclusión de todo esto es obvia, el estímulo a aplicar debe situarse en el intervalo existente entre el umbral de activación, superándolo, sin sobrepasar el umbral de máxima tolerancia. Por lo tanto, no todos los estímulos tienen un efecto positivo en el entrenamiento.



Martín (1991), referido por Mora Vicente (1995)¹⁰, ejemplifica las escalas de intensidad entrenamiento condicional para una persona de entre 20 y 30 años medianamente entrenada a nivel de capacidades condicionales:

RESISTENCIA		
INTENSIDAD	% del mejor tiempo	Frecuencia cardíaca/minuto
Escasa	30/50 %	130/140
Leve	50/60 %	140/150
Media	60/75 %	150/165
Submáxima	75/90 %	165/180
Máxima	90/100 %	180
FUERZA		
INTENSIDAD	% de la fuerza máxima	
Escasa	30/50 %	
Leve	50/70 %	
Media	70/80 %	
Submáxima	80/90 %	
Máxima	90/100%	

Cuando se referencia la intensidad en los aspectos condicionales se hace siempre en términos de porcentaje ¿pero sobre qué? Es paradójico oír a los entrenadores en el fútbol aficionado decir a sus jugadores corremos a un 80 % sin especificar nada más... y ahí quedó. Estos porcentajes se refieren siempre a la máxima capacidad del sujeto. Correr a un 80 % de un sujeto que corre esa distancia a su máxima velocidad en supongamos 20 segundos significa que debe recorrerla a un ritmo de 25 segundos. Supongo que los jugadores lo entienden y lo valoran en cuanto a sus sensaciones.

Un esfuerzo que sobrepase una frecuencia cardíaca de 150 estaría superando el umbral de activación. Un trabajo de fuerza, para que tenga algún tipo de efecto positivo deberá sobrepasar el 70 % de la fuerza máxima. ¿Y a nivel mental? Cuando el jugador es capaz de participar de manera continuada (lo que decimos “está totalmente



implicado”) en la tarea, participando en el juego conforme a lo que se pide y ofreciendo las respuestas básicas esperadas y esperables por integración a otros aspectos del juego trabajados anteriormente, comprendiendo y asimilando el feedback que se le ofrece, podríamos decir que estamos trabajando dentro de los umbrales referidos. Es fácil de comprobar. Si está cien por cien concentrado en la tarea solicitada, está entrenando.

¿Tiene límites la capacidad de adaptación? Los tiene, sólo hay que ver situaciones y lugares donde parece imposible que un ser humano pueda sobrevivir y sin embargo lo hacen. No obstante, no es algo que deba preocuparnos en el fútbol. Entrenando no llegaremos a tanto, aunque sea una cuestión de vida o muerte, como dijo Bill Shankly, entrenador del histórico Liverpool de los 70.

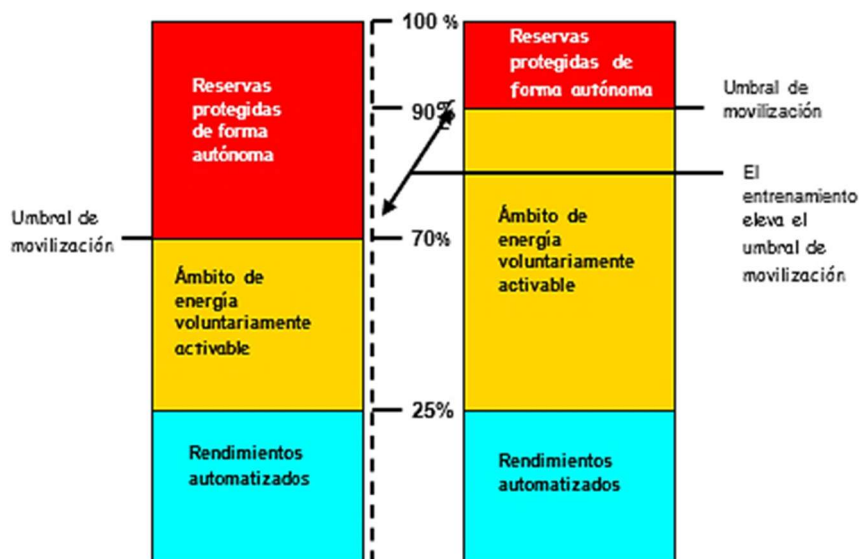
Respecto a esto que venimos hablando, **Forteza y Ramírez (2.005)¹¹** introducen el concepto de **Potencial de Entrenamiento** para explicar el carácter móvil de los umbrales:

POTENCIAL DE ENTRENAMIENTO:

Es la forma en que la carga estimula la condición del deportista. El potencial de entrenamiento se reduce con el incremento de la capacidad de rendimiento, por lo que es necesario variar los ejercicios o su intensidad para continuar aumentando el rendimiento.

Forteza y Ramírez (2.005)





Una persona en estado desentrenado no será capaz de liberar más de un 70 % de sus reservas energéticas genéticamente preestablecidas (umbral de movilización). El entrenamiento permite ampliar el ámbito de la energía disponible, es decir, subir el umbral de movilización pudiendo conseguir la activación de hasta un 95 % de sus energías.

Modelo de la capacidad de rendimiento según Graf, 1934/Hettinger, 1980.

Fuente Grosser y Zimmermann, 1981. ¹²

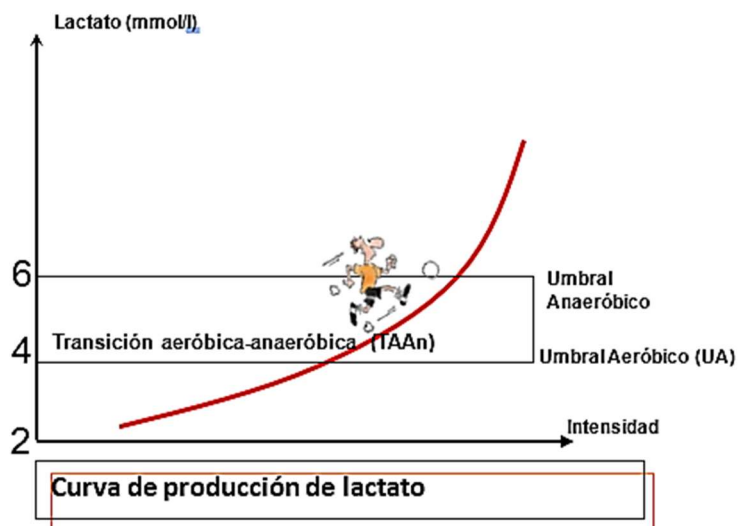
Este concepto de potencial de entrenamiento es el margen de mejora que puede producir una determinada carga de trabajo sobre el organismo, de modo que conforme éste se adapta se reduce dicho potencial. Es cierto que me estoy entreteniendo en estos aspectos con ejemplos muy condicionales, pero sólo a efectos de entenderlo más fácilmente. ¿Mentalmente? ¿Has vivido alguna situación en la que te vieras como decirlo, arrinconado entre la espada y la pared y de repente has dado mucho más de lo que esperabas y has empezado a discernir con tanta claridad y rapidez que te ha permitido resolver el asunto de manera favorable?



Los preparadores físicos hablan con frecuencia de umbrales en lo relativo al siempre referido ácido láctico. Específicamente se pueden distinguir dos umbrales fisiológicos a partir de los cuales se activan distintas vías metabólicas. De manera resumida los voy a explicar para que podamos entender de que están hablando:

UMBRAL	CONCEPTO
Umbral AEROBICO	Punto que indica el inicio de la zona de transición aeróbica-anaeróbica (TAA) que termina en el umbral anaeróbico. Supone el límite de la vía puramente aeróbica (el lactato producido es eliminado por el mismo músculo). Se estima en 2mmol/l. Más allá de este umbral, el lactato pasa a la sangre donde se acumula.
Umbral ANAEROBICO	Índice de la capacidad del sistema cardiovascular para aportar oxígeno a un ritmo adecuado para evitar la anaerobiosis (falta de oxígeno suficiente) muscular durante el ejercicio. Se corresponde con la intensidad del ejercicio o de trabajo físico por encima del cual empieza a aumentar de forma progresiva la concentración de lactato en sangre, a la vez que la ventilación se intensifica también de una manera desproporcionada respecto al oxígeno consumido. Se estima en 4 mmol/l el umbral a partir del cual la producción de lactato es mayor de lo que el organismo puede eliminar, la vía energética pasa a ser anaeróbica y la acumulación de lactato se hace importante.





Este umbral, como todos, es diferente para cada persona. En términos de porcentaje sobre la frecuencia cardíaca se estima entre un 60 % y un 85 % de la frecuencia cardíaca máxima, en función del grado de entrenamiento del individuo.

Desde el punto de vista cognitivo, cuando hablamos de umbral, ¿se requiere igualmente un mínimo nivel de dificultad para que produzca mejora? ¿existe también un umbral de activación y otro de máxima tolerancia? **Vygotsky** acuñó el concepto de Zona de Desarrollo Próximo para describir la distancia entre el nivel de desarrollo efectivo del que aprende (aquello que ya domina) y el nivel de desarrollo potencial (aquello que sería capaz de hacer con el apoyo de alguien más competente o en cooperación). Para que el aprendizaje se produzca la tarea debe encontrarse dentro de esa zona ya que si es demasiado fácil no incrementará su destreza y si es demasiado difícil no podrá ser adquirido por el jugador. Si estamos de acuerdo en que no podemos concebir el desarrollo como un proceso parcelado que separe lo físico de lo mental debemos buscar que el entrenamiento se realice en situaciones y condiciones que proporcione la mayor transferencia posible, por lo que tiene que tener un carácter significativo. ¿Qué significa hacer con el apoyo de alguien

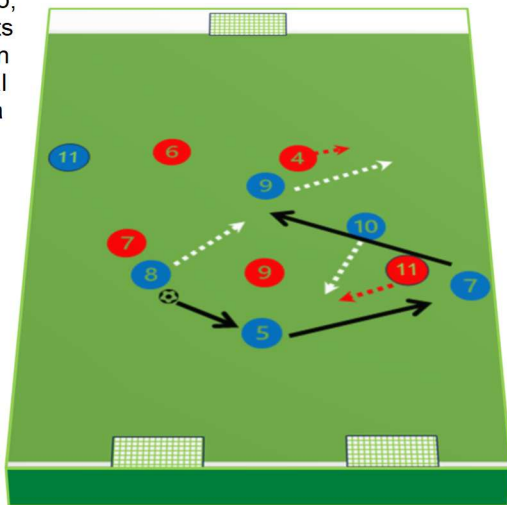
más competente? La ayuda se produce mediante un entrenamiento estructurado en los principios del juego, que a través de la manipulación de los elementos estructurales y funcionales, se facilita la adquisición de dichos principios. La simplificación del juego, la reducción de la complejidad, el establecimiento de reglas condicionadoras del juego para que la respuesta deseada sea la única permitida son las ayudas competentes que se prestarían en el entrenamiento. Estos principios suponen los ladrillos del Modelo de Juego perseguido y constituyen un andamiaje para la comprensión del mismo.

Ejemplo: **Jugar con el tercer hombre**

Nivel de dificultad 2. **El equipo A** (protagonista) juega con 6 jugadores (1MC+2MV+3A). **El equipo B** juega con 5 jugadores (2D+3A). **A** ataca una portería reducida y **B** ataca 2 porterías reducidas, separadas y próximas a las esquinas. Campo, superficie unos 30x30 mts aproximadamente. **B** juega con toques libres y presiona al contrario (ésta es su tarea básica). **A** juega a dos toques máximo (control y pase) y no puede devolver el balón a quien lo pasó, obligando siempre a jugar con un tercer hombre. Tiempo: No más de 15 minutos.

Esto implica:

- Movilidad constante.
- Velocidad en el juego
- Jugar fácil.
- Cambios de orientación.



Se juega con un nivel 2 de dificultad al facilitar los desmarques y encontrar a un tercer hombre libre mediante la superioridad numérica ya que el equipo **A** puede disponer siempre de un hombre libre, pero al limitar el número de toques dificulta la acción lo cual exige jugar a un ritmo alto. El tener que defender dos porterías obliga a cuidar las pérdidas de balón y evitar los contraataques. La estructura del equipo **A** es la de las líneas ofensivas



(medio campo y delantera). El foco de atención o tarea principal está puesto en buscar a un tercer hombre libre y en ofrecer esa posibilidad por parte de los compañeros. Al facilitar algunos aspectos, como la diferencia numérica buscamos que el jugador tenga algo más de tiempo y espacio para centrarse en el objetivo que es encontrar al hombre libre. También se facilita encontrar espacios libres para recibir. Al limitar algunos aspectos como el número de toques y jugar con el tercero, obligamos a que el jugador aprenda a perfilarse para buscar esa salida hacia el tercer jugador y condicionar la respuesta deseada, jugar con el tercer hombre. Una condición indispensable es tener constantemente en la cabeza todo el campo, todo el juego, para tener localizados a los receptores y para que los receptores hagan una lectura táctica de qué tipo de pase puede realizarse (seguridad, profundidad...).

Sinceramente no me preocupa medir los esfuerzos. Esto no es lo verdaderamente importante. Lo importante es que los jugadores estén concentrados en la tarea y en lo que se les pide. Si lo están, el ejercicio será intenso y los esfuerzos es posible que sean mayores a los de un partido al estar mediatizados por una mayor participación en el juego, menos pausas, mayor explosividad y una mayor frecuencia de los mismos. Y por supuesto el componente motivacional que supone jugar y jugar con un objetivo transferible a la competición.

El juego puede producir un alto nivel de intensidad física a partir de un alto nivel de concentración en el desempeño. Una alta intensidad de concentración en el juego implica una alta participación en el mismo por lo que concentración y exigencia física resultan inseparables.

«La madurez del hombre es haber vuelto a encontrar la seriedad con la que jugaba cuando era niño».

Friedrich Nietzsche



PRINCIPIOS DE LA CARGA:

1.B INCREMENTO PROGRESIVO DE LA CARGA

La carga no puede mantenerse siempre en los mismos parámetros. Por la adaptación a la misma deja de ser efectiva y debe incrementarse su complejidad...

Hemos visto que el estímulo, la carga o la tarea debe situarse entre unos niveles mínimos y unos máximos llamados umbrales para que produzca adaptación. ¿Adaptación a qué? Creo que a estas alturas ya somos conscientes de la respuesta: Al juego. Pero la adaptación es algo complejo. Los objetivos globales son complejos. Siempre hemos hablado de adaptación en términos físicos... más resistencia, más velocidad, más fuerza..., incrementábamos las cargas físicas para obtener ganancia en cada una de las capacidades condicionales y subir el nivel de lo posible y ser capaces de soportar mayor cantidad o intensidad de la que se soportaba antes del entrenamiento. La estrategia era incrementar la adaptación al juego a través de distintas vías con objeto de obtener un resultado global. El problema era que muchas de esas actividades apenas respondían a los principios metodológicos mencionados al comienzo de este libro. Es como querer llegar a una calle de Sevilla con un mapa de Barcelona. No sé si este es un buen ejemplo.

Hemos hablado en el principio anterior, que se requiere que la carga tenga un determinado nivel para que produzca adaptación, que supere el umbral de lo que ya somos capaces de hacer, de aquello a lo que estamos adaptados. Ocurre que conforme vamos consiguiendo nuevas adaptaciones el umbral se va elevando y por tanto hay que ir incrementando la carga, que progresivamente debe ser cada vez más compleja ya que el potencial de entrenamiento se



reduce. Creo ya que vemos con claridad que este umbral al que nos referimos no es estable, se eleva o desciende en función de que se entrene o no y de que el entrenamiento tenga un efecto positivo. Veamos un ejemplo muy simple desde el plano condicional que nos ayudará a verlo sin dificultad:

- Un mismo estímulo (por ejemplo, correr 30 minutos a un ritmo de 6 minutos el km) producirá cambios hasta que el organismo haya conseguido adaptarse a él, pero transcurrido un tiempo, se convertirá en un estímulo débil y solo permitirá una situación de mantenimiento (y estancamiento) sin que produzca ya una mejora del rendimiento. Entonces será necesario modificar el estímulo (carga de trabajo) en algunos de sus componentes. Es decir, un estímulo que estaba por encima del umbral de activación (y por debajo del de máxima tolerancia), por efecto de los mecanismos reguladores homeostáticos, termina por perder su influencia y acaba dando sólo para tener un efecto de mantenimiento perdiendo su efecto positivo. El umbral se ha elevado como consecuencia del fenómeno de la adaptación.
- Del mismo modo, un periodo de inactividad prolongado hace que el umbral descienda y en un momento dado un estímulo que en una situación de entrenamiento es considerado débil (como en el caso anterior por un proceso de adaptación al mismo) puede convertirse en un estímulo óptimo por una pérdida de la adaptación adquirida. Es algo que se observa de manera evidente cuando el jugador vuelve a la actividad después de unas vacaciones o de una lesión.

¿Qué ocurre con nuestro plan de juego? ¿Cómo visualizamos ese cambio de umbral? Cuando vamos a comenzar la temporada, previamente, tenemos una idea de cómo queremos que juegue nuestro equipo, que materializamos a través de lo que ahora está tan en boga y de lo que se escribe tanto, un Modelo de Juego. El Modelo de Juego no es más que la visión del entrenador, es decir, una representación mental del estilo y la forma en que quiere que



juegue su equipo. Cualquier tipo de organización responde a la visión que tiene su líder acerca de los objetivos y estrategias que pretende de la misma y un equipo corresponde al ámbito de las organizaciones. Es el entrenador el que tiene y sostiene esta visión llamada Modelo de Juego, el que la transmite al equipo, al club, y el que diseña la estrategia para desarrollarlo. Este Modelo de Juego está en revisión y construyéndose constantemente por lo que nunca es algo definitivo, sino flexible pero que sirve de referencia de lo que se persigue y da sentido a lo que hay que hacer. Pero ojo, esta visión del entrenador alcanza más allá del juego. Define los objetivos, el porqué de los mismos, su justificación, el cómo alcanzarlos (la misión), los valores que deben respetarse, los códigos que regirán en el sistema de relaciones que es el equipo y su relación con el resto del club.

El Modelo de Juego se visualiza a distintos niveles y planos. Existe una idea general, una estructura global que nos permite ver el resultado final, pero después, para darle vida, hay que ir descendiendo a niveles más micro para trabajar, sin perder de vista el modelo global, las distintas partes de dicho modelo, a través de los principios, subprincipios y consignas, y aunque se ponga el foco en cada uno de estos elementos a lo largo de las sesiones y microciclos, la idea global del Modelo está siempre presente. Este nivel global son los cimientos, la estructura, el armazón del Modelo pretendido.

Pues bien, difícilmente podemos pasar a trabajar unos principios si no hemos sido capaces de desarrollar otros. Debemos estar adaptados, debemos tener asimilados unos determinados principios para poder trabajar en profundidad otros. Por ejemplo: Si queremos jugar con la defensa adelantada, previamente debemos tener trabajados distintos aspectos del marcaje en zona. Si no hemos asimilado (no nos hemos adaptado) los mecanismos de la defensa zonal no podemos pasar a realizar una defensa adelantada (el otrora llamado achique de espacios). Por tanto podemos hablar de una cierta jerarquía donde existen unos principios del juego troncales de donde cuelgan otros:





Jerarquía de los principios de la defensa zonal

Este segundo principio podríamos llamarle el de la adaptación. Pero ¿qué es la adaptación? La RAE define adaptar como “Acomodar, ajustar algo a otra cosa”. También referido a un ser vivo, como “Acomodarse a las condiciones de su entorno”. En cualquier caso, la idea que debemos tener presente es que constantemente tenemos que ir incrementando el nivel de exigencia, de manera progresiva, mediante un proceso de acomodación de lo existente a lo que se demanda, en complejidad, cantidad e intensidad. Si recordamos el ejercicio anterior del tercer hombre, podemos trabajar en distintos niveles de dificultad. Podemos incrementar el número de rivales hasta igualarlos o incluso trabajar en inferioridad numérica. Podemos obligar a jugar a un solo toque en determinadas zonas del campo o por un tiempo limitado. Es decir, vamos incrementando el grado de complejidad del ejercicio a partir de que los jugadores han asimilado el contenido de la propuesta y tienen un cierto dominio sobre la misma. Y conforme se consolida dicho principio, lo incorporamos ya como algo secundario a otros principios a desarrollar como los desmarques.

Y sucede a la inversa. El organismo se adapta a la máxima exigencia del entorno que le permita su supervivencia, de tal manera que la falta de actividad o una disminución de la misma produce una adaptación a la inversa reduciendo su consumo interno y por tanto una adaptación a la baja. Imagínate que has tenido una lesión que te ha tenido seis semanas sin poder entrenar. La vuelta ha de ser progresiva para que puedas ir incrementando tu capacidad hasta



recuperar los niveles necesarios que te permitan competir, después de la pérdida de esa capacidad fruto de la imposibilidad de entrenar en las semanas anteriores. Aunque tengas el alta médica y hayas trabajado físicamente para incorporarte al grupo, necesitas un cierto tiempo para recuperar el ritmo y la capacidad de percibir/responder que el juego y la competición requieren.

En conclusión, el trabajo continuado y sistemático dentro de unos umbrales de exigencia óptimos va a requerir modificar el nivel de exigencia de ese trabajo (algo contemplado por otra parte en la planificación) debido a la adaptación continuada a los diferentes niveles de dificultad de cada momento.

Este incremento necesario de la carga se puede realizar de dos maneras, en función de la edad biológica y del entrenamiento y del nivel de desarrollo de la capacidad de juego, es decir, de la capacidad de adaptación que los jugadores y el equipo tengan:

Tipos de Incremento

a) PROGRESIVO:

- El incremento de la carga se realiza en pequeños pasos.
- Cuando se trabaja con niños, es el modo recomendado de incrementar la carga.
- La progresión siempre está presente en la programación del trabajo y es lo que permite ir construyendo el conocimiento y la comprensión del juego, soportándose cada información nueva sobre los conocimientos existentes.
- Esta progresión se manifiesta desde la concreción en detalles (subprincipios, consignas) de los principios que constituyen el modelo de juego.

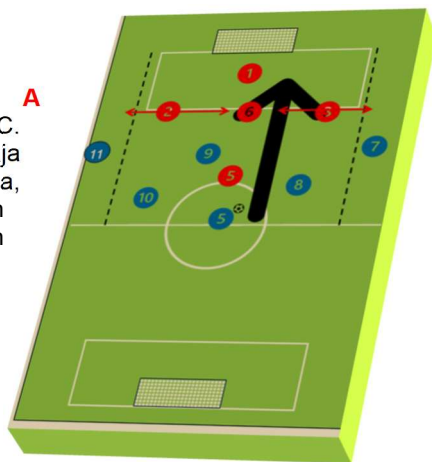


b) DISCONTINUO:

- El incremento de la carga se realiza de manera notable y repentina.
- Se utiliza en niveles elevados de rendimiento cuando el incremento progresivo no es eficiente.
- También existe cuando realizamos un salto en cuanto al desarrollo de los principios de juego modificando el sentido o el esquema conceptual de los mismos.
- Ejemplo: Volviendo con el principio anterior, la defensa zonal y los subprincipios que lo constituyen, supone una discontinuidad cambiar el sentido defensivo de estos principios hacia su uso en el juego ofensivo. Dicha discontinuidad viene por la necesidad del cambio cognitivo que supone trabajar defensivamente a trabajar ofensivamente.

Defensiva.

Nivel de complejidad 1. **Equipo A** (protagonista) forma con P+3D+1MC. **Equipo B** con 3M+3A. Equipo **A** trabaja sólo en defensa: marcaje en zona, coberturas, permutas. El juego se da en un solo sentido y se reinicia con balón para B cuando el ataque finaliza, el balón sale del terreno de juego o es recuperado por **A**. Está claro que cognitivamente **A** se concentra en el trabajo defensivo y no hay cambio a trabajo ofensivo.

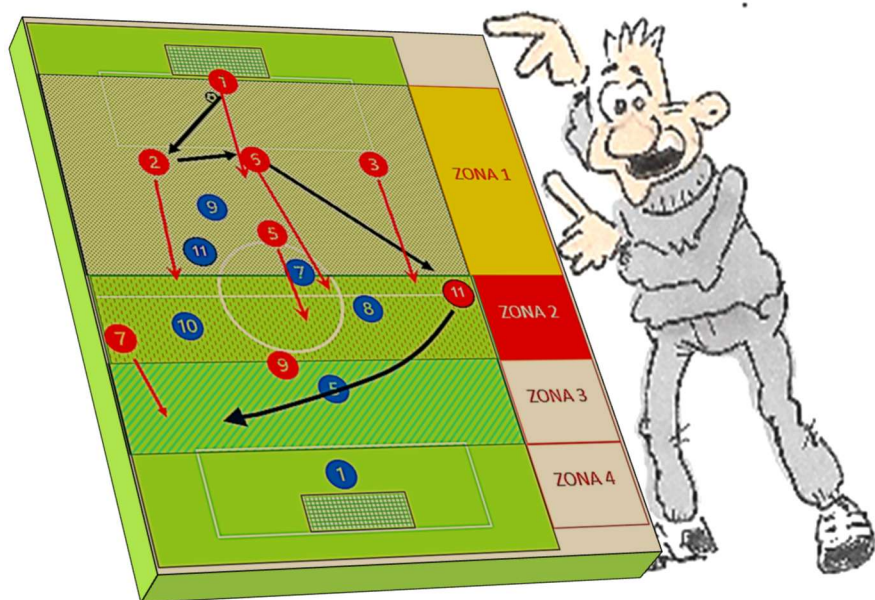


Achique de espacio.

Nivel de complejidad 2. **Equipo A** (protagonista) juega P+3D+1M+3A. **Equipo B** juega P+3M+3A. La superioridad numérica de **A** facilita siempre tener al menos a un jugador desmarcado al equipo **A**. El campo dividido en



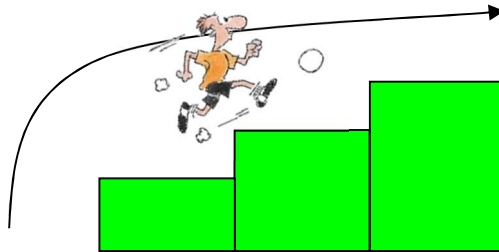
4 zonas horizontales. Cuando **A**, que marca en zona, recupera la pelota debe proceder a salir en bloque. Se trata de que **A** debe jugar a zona 2 y cuando lo haga la defensa debe correr a ocupar zona 2. El balón no puede jugarse a zona 4 si **A** no ha ocupado zona 2. Se trata de, primero, avanzar todos juntos lo que implica avanzar líneas. También cuando se juegue en largo o el contrario retrase la pelota, adelantar la línea defensiva para achicar espacios. En esta tarea el achique sólo se trabaja desde el punto de vista ofensivo, es decir, con el equipo en posesión de la pelota.



Para estabilizar el nivel de adaptación se precisa de fases más alargadas que para los progresos más reducidos.

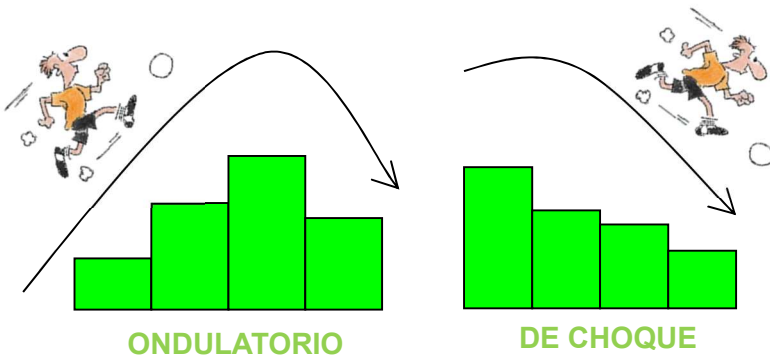
La carga puede modificarse en dos sentidos:

- A Modificación **LINEAL**: Aumento constante de la carga aunque no siempre con la misma magnitud



B. Modificación **NO LINEAL**:

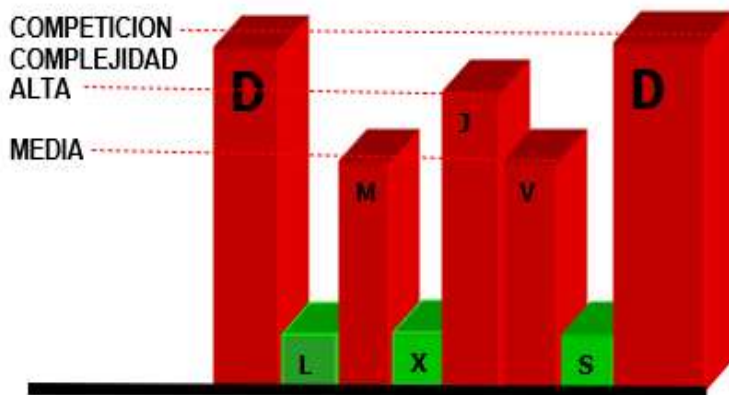
- La curva de incremento es oscilante, pudiendo incluso bajar por debajo de niveles de carga anteriores.
- Este incremento puede ser ondulatorio o de choque.



Estas dos formas no son contrarias sino complementarias. Me explico: El desarrollo del Modelo de Juego sigue un patrón lineal, desde conceptos genéricos y básicos a más específicos. Curiosamente, contrariamente a lo que pueda parecer, el trabajo genérico resulta más complicado (y tal vez complejo) dado que se

traten de buscar soluciones. Esto ayudará a que tomen conciencia del sentido colectivo del juego. Pero si bien estamos anticipando todo el entramado del juego ofensivo, ahora sólo estamos sentando la base, el pase como elemento fundamental para nuestra idea de juego. Sinceramente prefiero este tipo de juego a los rondos porque es un trabajo muy simple pero que trata de mantener la fractalidad del juego

Y de hecho, el modelo ondulatorio es el que utilizamos en la distribución de las cargas de trabajo durante la semana con objeto de concentrar los entrenamientos más complejos, agotadores lejos de la competición con el fin de llegar a ésta en fase de supercompensación.



Microciclo de 5 sesiones (3 entrenamientos y dos partidos) con distribución ondulatoria de la carga. La competición es la carga de máxima complejidad, por encima incluso del entrenamiento de máxima complejidad.

Este incremento progresivo de la carga también es el que seguimos en cuanto a la exigencia y complejidad de los principios y tareas. Como indicaba, trabajar los principios del juego requiere progresar desde los conceptos más básicos a los más específicos, desde lo más simple a lo más complejo ya que éstos últimos incluyen a aquellos. **En el fenómeno de la adaptación cuyo entendimiento limitamos todos exclusivamente al plano del esfuerzo físico, volvemos una vez más a separar lo que en modo alguno puede separarse, como hemos venido indicando anteriormente, ya que el ser humano no es físico ni mental, es un todo indivisible, e**



igualmente existe una adaptación mental a la competición. Tiene incluso una dimensión mayor, ya que la adaptación tiene que ver con el juego. Ocurre con equipos con un buen nivel condicional pero una baja adaptación al juego (lo veremos en los siguientes temas) que se traduce en un bajo nivel de rendimiento. La adaptación al juego supone la adaptación a los distintos factores que lo componen.

PRINCIPIOS DE LA CARGA:

1.C VERSATILIDAD DE LA CARGA

La monotonía es un factor que juega en contra del crecimiento. Trabajar lo mismo con distintos estímulos.

Este principio se refiere a la influencia negativa que tiene el empleo de una carga monótona o uniforme durante un período más o menos largo de tiempo, que puede producir un estancamiento en el rendimiento. Ello responde al principio de eficacia del estímulo ya que un estímulo monótono e invariable durante un periodo de tiempo prolongado produce adaptación perdiendo su eficacia respecto a su capacidad de incrementar el rendimiento limitándose su alcance apenas a mantener el nivel adquirido.

Por el principio de la variedad de la carga se proponen modificaciones del trabajo que permitan mantener un nivel de estimulación adecuado, una vez alcanzado un determinado nivel de rendimiento. Esta modificación no sólo se refiere a cambios de



intensidad sino también a la variedad de contenidos, a cambios en la estructura del entrenamiento, a la versatilidad de métodos de entrenamiento.

Progresar significa avanzar a partir de un punto. Hacer siempre lo mismo significa no moverse de ese punto de partida. En el entrenamiento hay que introducir constantemente nuevos desafíos que impidan la pérdida de interés por parte del jugador y enriquezcan el concepto ampliando su aplicación a mayor variedad de situaciones. El secreto del rendimiento es mantener un nivel alto de concentración durante el mayor tiempo posible. Alto nivel de concentración es igual a alta intensidad y no al revés. No debemos perseguir la intensidad por sí misma, al menos en los términos que siempre hemos pensado. Lo que se debe buscar es la máxima intensidad de concentración en la tarea propuesta. Esto se puede conseguir modificando constantemente el foco de atención sin modificar el objetivo. La atención es difícil de mantener más allá de un determinado tiempo (se dice 15 ó 20 minutos) por lo que las tareas no deberían exceder de dicho tiempo, si bien, se pueden hacer variaciones sobre las mismas incrementando su complejidad. Realmente creo que tiene que ver más con el interés que con la propia atención, pues si no, esto no se cumpliría en la competición, donde hay que mantener la concentración durante 90 minutos o más. Afortunadamente, el juego presenta un nivel de complejidad tal que permite realizar muchas combinaciones de tal modo que trabajemos aquello que pretendemos pero de distintas maneras. Posiblemente en los juegos reducidos es posible desarrollar una mayor intensidad de concentración por la constante participación en el juego, mientras que dicha intensidad se modifica volviéndose más sostenida cuando las tareas implican mayor número de jugadores debido a que es necesario un mayor seguimiento del juego en los momentos en que no se participa directamente.



TERCER HOMBRE

Partido en espacio reducido con porterías pequeñas. Nivel de complejidad 1. El **equipo A** (de azul) es el protagonista y su objetivo es jugar siempre con tercer hombre. Se compone de 4 jugadores, 3 de los que juegan habitualmente en medio campo y el delantero centro, que debe buscar crear superioridad separándose del defensor rival. Podemos limitar el número de toques si queremos imprimir más velocidad al juego. El **equipo B** (de rojo) juega con 4 jugadores (los dos extremos habituales y un delantero + uno de los centrales que juega en una zona limitada de la que no puede salir, haciendo una función similar a la de un líbero). En una fase siguiente, cuando el equipo azul haya alcanzado un dominio facilitado por la superioridad numérica en su campo, la limitación del líbero se elimina y se igualan los equipos en la presión.

Hemos incluido una pequeña variación que, aun siendo el mismo juego, cambia la necesidad de concentración. Con ello quiero decir que no necesariamente hay que enredarse en hacer ejercicios diferentes. Una modificación en el número de jugadores, en su igualdad, en una modificación de la norma condicionante dan un nuevo sentido al juego.



El agotamiento por aburrimiento produce terribles pesadillas



Recapítulemos:

- Los principios de la carga se refieren a las características que debe tener el entrenamiento para producir adaptación.
- El trabajo para que sea eficaz debe superar el umbral de activación y no sobrepasar el umbral de máxima tolerancia, es decir, debe implicar una dificultad en forma de algún aspecto del juego que no se domina todavía pero que es posible alcanzarlo con la práctica deliberada. Si la dificultad está demasiado alejada de la zona de desarrollo próximo, no tendrá un efecto positivo sobre la adaptación al juego.
- Para incrementar el rendimiento es necesario modificar el nivel del entrenamiento, incrementando su nivel de complejidad de manera progresiva, yendo de lo general a lo específico.
- Atendemos al aspecto cualitativo del trabajo que tiene que ver con los procesos cognitivos —aprendizajes dentro de la Zona de Desarrollo Próximo.
- El entrenamiento para alcanzar los objetivos es necesario abordarlo desde la variedad, evitando la monotonía que lleva a una pérdida de concentración en el juego.

... y seguimos...



9.- ¿CUÁNTO TIEMPO HAY QUE ENTRENAR Y CUANTO DESCANSAR?

PRINCIPIOS DE CICLIZACION O PERIODIZACION:

- a) RELACION OPTIMA ENTRE CARGA Y RECUPERACION
- b) REPETICION Y CONTINUIDAD
- c) PERIODIZACION

Hasta ahora hemos visto en qué consiste la carga de trabajo, hemos analizado los requisitos que debe reunir ese trabajo para que sea eficaz y produzca entrenamiento, y cómo debe modificarse dicho trabajo para mantener su efectividad y conseguir la adaptación. Pero el proceso de entrenamiento está compuesto por dos aspectos que deben combinarse acertadamente para que el entrenamiento consiga su objetivo. Estos dos aspectos se refieren a la carga de trabajo y a la recuperación del mismo.

En este bloque vamos a referirnos a un grupo de tres principios que definen los aspectos esenciales a tener en cuenta para programar en el tiempo la distribución de esfuerzos y descansos. Son principios que garantizan la adaptación.



PRINCIPIOS DE CICLIZACION O PERIODIZACION:

a) RELACION OPTIMA ENTRE CARGA Y RECUPERACION.

*No hay adaptación si no se alternan
períodos de descanso adecuados al trabajo
realizado.*

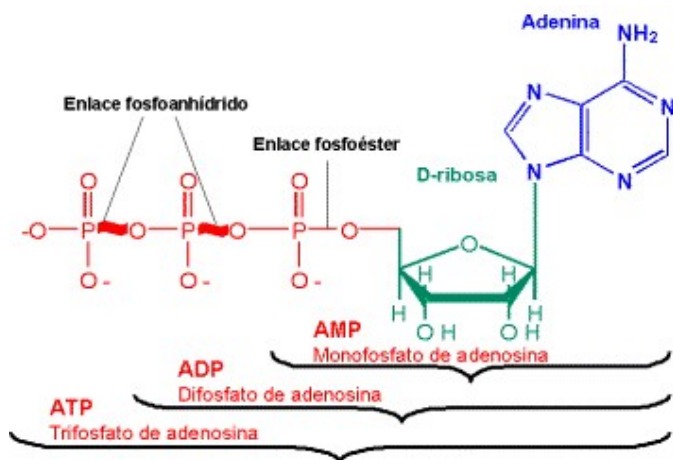
El entrenamiento supone una carga de trabajo que afecta al organismo en su totalidad. Tras la aplicación de una carga de trabajo eficaz es necesario un período de recuperación que permita soportar nuevamente una carga similar o superior. La base sobre la que se soporta este principio es un fenómeno llamado supercompensación.

Como ya se refirió al hablar de la homeostasis, cuando el organismo se ve sometido a un esfuerzo que desestabiliza su equilibrio, los mecanismos de autorregulación se ponen en marcha, habilitando los procesos necesarios para abastecer de energía a los músculos. Esto tiene que ver con la disponibilidad de los sustratos energéticos (el combustible) en cada momento. Es este proceso de autorregulación tiene un papel fundamental una estructura cerebral denominada hipotálamo, encargada de regular el sistema endocrino.

Cualquier entrenador conoce que la actividad muscular utiliza como combustible una molécula de disponibilidad limitada denominada ATP (adenosín trifosfato). Gracias a la función energética de esa molécula, son posibles las reacciones biológicas que permiten la actividad celular. Todas las células del cuerpo utilizan el ATP como combustible.



El ATP es una molécula formada a partir de una purina (una base nitrogenada), la adenosina, combinación de la base adenina con un monosacárido (hidrato) y tres grupos fosfatos: Su fórmula es $C^{10}H^{16}N^5O^{13}P^3$.



AMP monofosfato de adenosina.

ADP difosfato de adenosina.

ATP trifosfato de adenosina.

En el estudio de las vías metabólicas realizadas desde las ciencias de la Actividad Física, se han considerado 3 vías fundamentales para la obtención de la energía (a partir del ATP) teniendo en cuenta lo limitado de su disponibilidad en relación con la intensidad y la duración del esfuerzo.

1.- LA VIA ANAEROBICA ALÁCTICA (VIA DE LOS FOSFAGENOS MUSCULARES): Es la fuentes inmediata de energía empleando el ATP disponible en las fibras musculares. Se obtiene una gran cantidad de energía al romper uno de los tres enlaces de fosfatos, pero su disponibilidad es muy reducida. Si el esfuerzo es de corta



duración aun cuando sea de máxima intensidad, el ATP se obtiene mediante la reconstrucción de dicho enlace a partir de otra molécula existente en el músculo denominada fosfocreatina (CP). Dicho proceso se denomina anaeróbico, es decir, sin presencia de oxígeno, y aláctico porque no produce productos residuales como el ácido láctico a pesar del déficit de oxígeno en que tiene lugar. Es la vía a la que se recurre por su inmediata disponibilidad al encontrarse en el músculo, cuando se realizan esfuerzos de corta duración como un sprint corto o un salto...

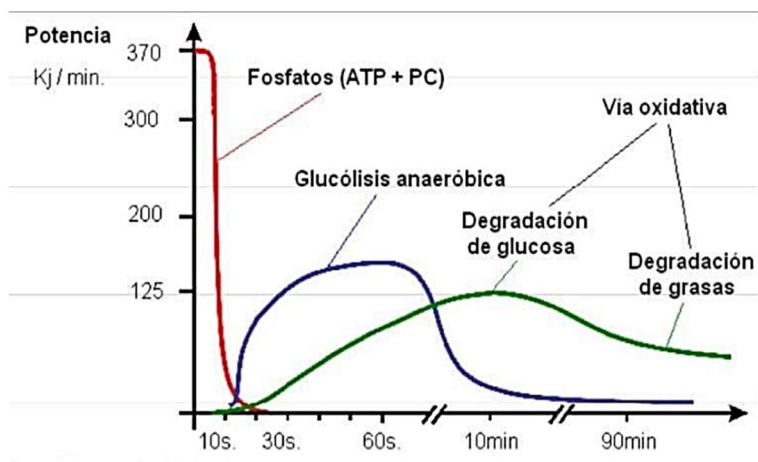
2.- LA VIA ANAEROBICA LÁCTICA (SISTEMA ANAERÓBICO GLUCOLÍTICO): Cuando se trata de mantener un esfuerzo de máxima intensidad más allá de 6 segundos la fosfocreatina disponible en el músculo no puede mantener el ritmo de resíntesis (recomposición) del ATP. Realmente el ATP se produce de manera continuada en el interior de la célula, Se fabrica a partir de materias primas como protones (H^+) procedentes de moléculas de glucosa que han sido metabolizadas (combustionadas). Dentro de las células los protones impulsan la unión de un grupo fosfato al ADP (adenosín con dos enlaces de fosfatos). El ATP resultante es liberado en el citoplasma de la célula. Las actividades celulares como la síntesis (formación) de proteínas que se produce en la contracción muscular extraen energía de las moléculas de ATP cuando se libera el grupo fosfato Terminal, y luego el ADP resultante se vuelve a convertir en ATP a través de los grupos fosfatos libres.

Pero como hemos dicho anteriormente, la disponibilidad de estas reservas de ATP a nivel muscular es limitada si el esfuerzo se mantiene. En primer lugar, se produce una disminución de la intensidad respecto al esfuerzo de muy corta duración (hasta 15 sg). Para mantener la actividad el cerebro pone en marcha otros dispositivos que permiten abastecer al organismo del combustible necesario. Para ello recurre al glucógeno almacenado en los músculos y en el hígado y a la glucosa sanguínea, que están disponibles en el cuerpo, en reservas limitadas. El déficit de oxígeno que se produce por la incapacidad del sistema cardio-respiratorio de abastecer el necesario para una buena combustión produce productos de desecho como el ácido láctico que en una situación aeróbica (es decir, con suficiente aporte de oxígeno) no se da porque el denominado ciclo de Krebs permite reutilizar el mismo. Sin



embargo, llega un momento en que la concentración muscular de ácido láctico es tan elevada que dificulta el proceso de la contracción muscular, lo que obliga a disminuir la intensidad del ejercicio. La causa es que la mitocondria se ve superada en su capacidad de aceptar el ácido pirúvico generado de la combustión del glucógeno muscular. Todo esto es bastante complejo para ser tratado en este capítulo pues responde a procesos bioquímicos que tienen que ver con el cambio del PH a nivel celular y en el que no vamos a entrar. Simplemente conocer que en esfuerzos de máxima intensidad más allá de 15 segundos y hasta unos 3 minutos (evidentemente la intensidad que se alcanza es menor que en esfuerzos cortos), el ATP se obtiene por la transformación de los azúcares (glucógeno/glucosa) que se pueden disponer de manera inmediata y que el déficit de oxígeno para dicho proceso provoca la producción también de productos de desecho como el ácido láctico.

Este ácido láctico se elimina/reabsorbe en los 90 minutos siguientes al esfuerzo, pudiendo facilitarse su eliminación si en ese periodo se realiza un trabajo aeróbico de baja intensidad y una buena hidratación.



Relación potencia/capacidad en el tiempo de las distintas fuentes energéticas (Fuente: <https://nersport.com/blog/nutricion/sistemas-energeticos-en-el-deporte>)



3.- VIA AEROBICA. - A partir de los 2/3 minutos de duración, respecto al esfuerzo lo primero que ocurre es una disminución de la intensidad hasta un nivel suficiente para que pueda existir un equilibrio entre el oxígeno requerido y el oxígeno aportado. Entre los 2 y los 10 minutos aún puede coexistir la vía anaeróbica láctica con la aeróbica, pero por encima de los 10 minutos, la vía aeróbica es la que se encarga de aportar la energía empleando el glucógeno/glucosa que es liberado por el hígado con aportación casi suficiente de oxígeno. A partir de 45 minutos entran también en funcionamiento los depósitos de grasa como reservas de energía. Esto supone también (y es posible) por la adaptación de la intensidad del esfuerzo disminuyendo el ritmo.

NO ES LO MISMO DEFICIT QUE DEUDA DE OXIGENO:

DÉFICIT se produce siempre al comienzo de cada esfuerzo pues el organismo no puede aportar inmediatamente el oxígeno suficiente para el metabolismo muscular frente a esfuerzos muy intensos. Si la carga no es muy intensa, después de 2/4 minutos este déficit se compensa entrando en una situación de **EQUILIBRIO (STEADY STATE)**. Pero si el esfuerzo se mantiene en el tiempo a una alta intensidad, durante un cierto tiempo es posible mantener la actividad pero esa acumulación de déficit se convierte en **DEUDA**, que debe ser compensada una vez termine el ejercicio (resíntesis de fosfatos musculares, reposición de los depósitos de O^2 -mioglobina- y finalmente eliminación del ácido láctico).



Bueno, y esto ¿qué tiene que ver con el juego? Es fundamental porque en función de cómo manejemos las variables que conformen la tarea, priorizaremos determinados tipos de esfuerzos. Pero... no podemos olvidar que la mejor manera de adaptarse a los esfuerzos del juego es el propio juego. La cantidad de lactato acumulado tiene que ver también con el nivel de entrenamiento. Un jugador profesional acumularía menos lactato que un jugador amateur. También tiene que ver con las posiciones y con el tipo partido.

Tabla 1. Comparación de los niveles de lactato entre el fútbol profesional y amateur de Suecia. Extraído de TUMILTY

Autor	Ácido Láctico	Observaciones
Bangsbo et al (1991) cit. Tumilty (1993)	2,1 – 6,9 mmol/l	Tomado al final del partido en futbolistas de élite Suecia
Gerisch (1988) cit. Tumilty (1993)	12,4 mmol/l	Liga amateur alemana
Rohde and Espersen (1988) cit. Tumilty (1993)	3 - 6 mmol/l	1ª División Danesa, tomando muestras al descanso y final
Smith et al (1991) cit. Tumilty (1993)	11,6 mmol/l	Partido universitario
Eklom (1986) cit. Tumilty (1993)	5 – 13 mmol/l	1ª División Sueca

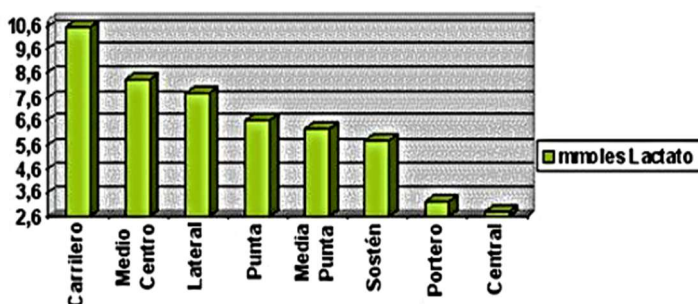


Figura 2. Comparación de los niveles de lactato en las diferentes marcaciones. Extraído de JIMÉNEZ, R. (1993)

Información obtenida de <https://www.efdeportes.com/efd147/niveles-de-acido-lactico-de-jugadores-futbol-colombiano.htm>



¿SABIAS QUE... *El ATP además de ser la fuente de energía muscular funciona como molécula señalizadora (transmisor nervioso) que permite que células y tejidos de cualquier parte del organismo se comuniquen? Así en 1959 se descubrió que cualquier señalización prolongada entre los nervios y el músculo debía ser transmitida por el ATP (esto incluye el intestino y la vejiga urinaria o incluso los vasos sanguíneos). Participan en la actividad transmisora de los nervios sensitivos o en los mecanismos que se activan tras producirse una herida, por ejemplo activando las plaquetas para facilitar la coagulación sanguínea.*

Ahora, imaginemos dos tareas similares, (por ejemplo un partido de 5x5 en un espacio de 30x40 mts) pero en una pedimos a los jugadores que jueguen a un solo toque y en la otra a toques libres... ¿realizarán ambos equipos el mismo tipo de esfuerzo?

Tabla resumen

Tipo de esfuerzo	Fuente de energía	Tiempo	Característica
Anaeróbico Aláctico	ATP + CP	Hasta 15 sg	Sin Oxígeno y sin desecho
Anaeróbico Láctico	Glucógeno/glucosa	De 15 sg a 3 minutos	Sin Oxígeno y Ácido Láctico
Aeróbico	Glucosa/grasas	A partir de 3 minutos	Con Oxígeno

Pues bien, por esos mecanismos de regulación homeostática que hemos mencionados, con objeto de mantener los parámetros vitales dentro de los intervalos adecuados, es necesario tras el esfuerzo volver a la situación anterior y reponer aquellos elementos sobre-utilizados durante la actividad. Así, tras la aplicación de una



carga de entrenamiento es necesario un período de recuperación que permita realizar esa reposición de los elementos necesaria para soportar nuevamente una carga similar. La base sobre la que se soporta este principio es el fenómeno de la supercompensación.

SUPERCOMPENSACIÓN:

Después de un estímulo de carga eficaz no sólo se restaurarán los niveles iniciales anteriores (COMPENSACION) sino que estos niveles se verán incrementados (SUPERCOMPENSACION) si se realiza la recuperación adecuada.

El proceso consta de 4 fases:

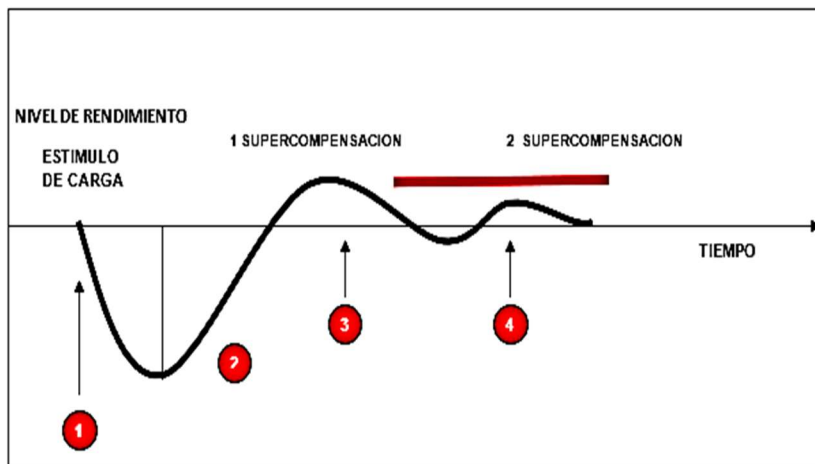


Gráfico de curva de supercompensación (Zintl, 1988)

En la fase 1, se produce una disminución de la capacidad de rendimiento como consecuencia del desequilibrio que produce la carga de trabajo y el agotamiento de la fuente energética.

En la fase 2, durante el período de recuperación el organismo restablece los niveles iniciales, previos a la carga.



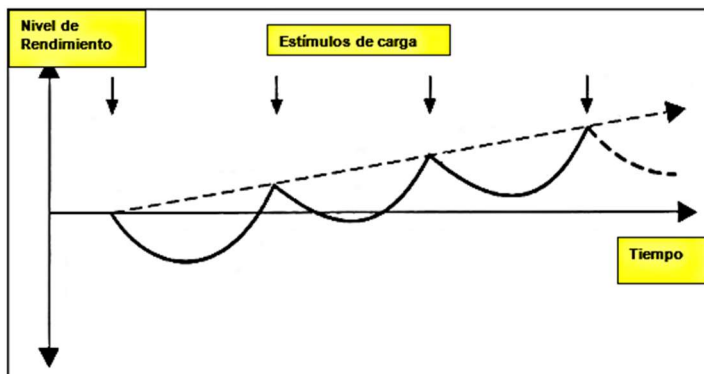
En la fase 3, las reservas energéticas llegan a superar los niveles previos a la realización del esfuerzo produciéndose una sobrecompensación.

En la fase 4, se produce una reversión y una segunda sobrecompensación inferior a la anterior.

Como se puede observar esta degradación inicial **(1)** fomenta la reacción del organismo y se produce la recuperación durante el descanso **(2 y 3)** de las fuentes de energía consumida durante la actividad. Este fenómeno es el factor más importante a tener en cuenta en la planificación del entrenamiento durante la semana ya que **todo el entrenamiento está orientado a aprovechar los fenómenos de la supercompensación en los momentos de competición**. Todo el proceso de entrenamiento se basa en una alternancia adecuada entre esfuerzo y recuperación.

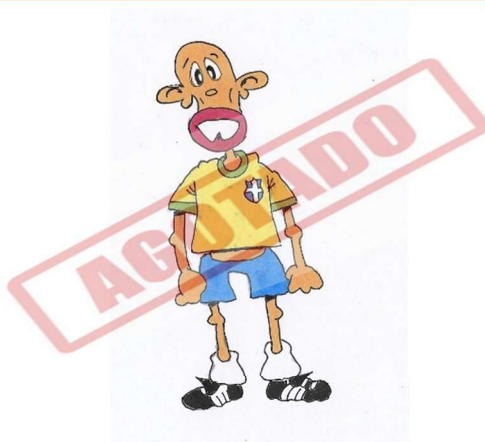
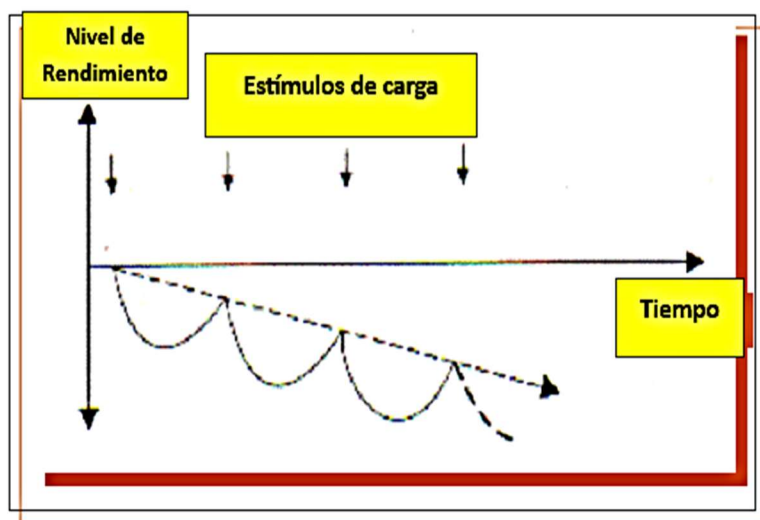
¿Qué ocurre si no respeto el tiempo de recuperación completa?

Si las cargas se aplican antes o después de la **cima de supercompensación** sólo se conseguirá un **efecto de mantenimiento** de la capacidad de rendimiento. Como se observa en el siguiente gráfico, la carga se aplica justo en la cima de la supercompensación.

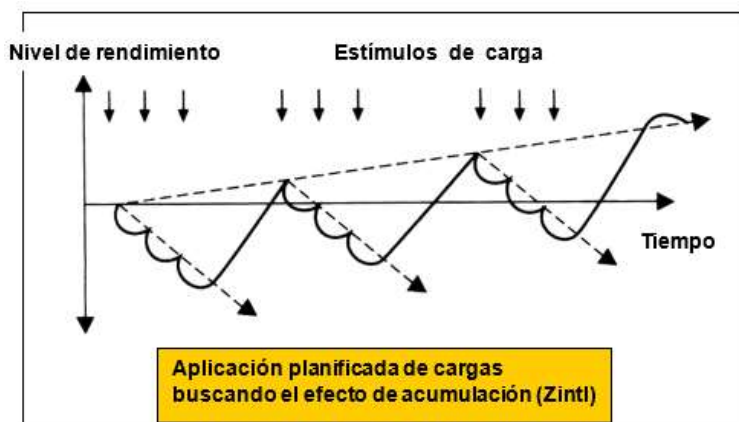


Aplicación de cargas para la supercompensación (Zintl, 1988)

Si las cargas se aplican sin completar la recuperación, a la larga se produce una disminución de la capacidad de rendimiento por efecto de la fatiga. Hay que tener en cuenta que en tal caso se realizaría la actividad en peores condiciones que en la carga anterior al no haber sido posible restituir las reservas energéticas disponibles, cuyos niveles se encontrarían en menor cantidad que en la primera carga.



Pero si las cargas se planifican para realizar un efecto acumulativo y posteriormente se aplica una fase de recuperación más amplia se produce una supercompensación mayor (Zintl, 1988). Basándose en este fenómeno históricamente se han realizado las duras pretemporadas con una acumulación de trabajo importante, aprovechando la ausencia de competiciones en esa fase de la temporada.



TIPO DE ENTRENAMIENTO	TIEMPO DE RECUPERACIÓN COMPLETA - HORAS
ANAERÓBICO - ALACTÁCIDO	5 a 8 horas
ANAERÓBICO - GLUCOLÍTICO	48 a 72 horas
ANERÓBICO - AERÓBICO	48 a 72 horas
AERÓBICO	48 a 100 horas
FUERZA RÁPIDA Y EXPLOSIVA	8 a 12 horas
FUERZA MÁXIMA	24 a 72 horas
FUERZA RESISTENCIA	24 a 72 horas

Tiempos de recuperación según el tipo de carga según Mora Vicente (1995)

La planificación de un microciclo desde el punto de vista condicional implica efectuar cargas de entrenamiento de distinta índole, que requieren del empleo de distintas fuentes energéticas y cuyos procesos de recuperación se solapan en el tiempo (HETEROCRONISMO: distintos tiempos). Esta diversidad es fundamental tenerla en cuenta para que puedan conseguirse los fenómenos de supercompensación durante la semana de cara a la competición del domingo.

Si se comprueba la tabla, los tiempos que aparecen en ella son los que normalmente se aplican en la distribución del entrenamiento semanal, lo que solemos realizar. Así, los viernes, último día de entrenamiento, se suele dedicar más atención a aquellos ejercicios que tienen un efecto dirigido hacia los esfuerzos anaeróbicos alácticos (fuerza rápida y explosiva, velocidad explosiva), y los días de una mayor carga de trabajo (los que requieren un mayor tiempo de recuperación), se suele localizar en la parte central de la semana, equidistantes de la competición, normalmente el cuarto día tras el partido (miércoles o jueves). Diversos estudios indican que 72 horas después de un partido el jugador no se encuentra completamente recuperados. Incluso la AFE (Asociación de Futbolistas Españoles) acordó con la RFEF que existieran 72 horas entre partidos. Lamentablemente esto no se recogió en los estatutos de la RFEF y no se siempre se tiene en cuenta en las categorías de aficionados.



Europa Press. Noticia del 7 de abril de 2020.



Pero esta ecuación contiene dos incógnitas. Hemos hablado hasta ahora de adaptación al esfuerzo. Pero el jugador también tiene que adaptarse a la recuperación. Esto tiene que ver al tipo de recuperación que se le somete, a los tiempos, al timing... a, como define el profesor Frade, la alternancia horizontal de especificidad dentro del microciclo, refiriéndose al tipo preferencial de “esfuerzo” o contracción protagonista cada día.

El enfoque está en que la adaptación realmente se produce en la recuperación ¿no es en esta fase donde se produce la supercompensación? ¿No es en el descanso donde se consolidan las conexiones neuronales? El nuevo estímulo debe aplicarse cuando los efectos del anterior aún perduran, cuando se encuentran aún en plenitud... sobre la huella del anterior... Hoy trabajamos sobre un principio, y mañana y pasado... la semana próxima cambiamos... pero habrá que volver a trabajar sobre él nuevamente, de manera recurrente y con cierta distancia temporal de tal modo que aún no se haya disipado dicha huella de recuerdo. Llevar esto a cabo consolida los aprendizajes.



PRINCIPIOS DE CICLIZACION O PERIODIZACION:

b) REPETICIÓN Y CONTINUIDAD

La adaptación y el aprendizaje ocurren por efecto de la repetición del estímulo y la continuidad en el trabajo.

Para que una carga de entrenamiento sea eficaz y produzca un incremento del rendimiento y adaptación es necesario que ésta se aplique repetidamente, que exista continuidad en el trabajo. Realmente la adaptación es un proceso de aprendizaje a distintos niveles.

La adaptación se produce merced a modificaciones inminentes de sistemas funcionales concretos consecuencia de someter reiteradamente al organismo a estos esfuerzos. Estas modificaciones se producen en varios ámbitos con plazos específicos (Zintl, 1988)¹²:

1. **Metabólicos** (2-3 semanas) ... a efectos de la mejora de las reservas de sustratos energéticos y su aportación de energía.
2. **Morfológicos o estructurales**, hormonales, enzimáticos- (4-6 semanas). A nivel de las estructuras del organismo como el sistema cardio-vascular, muscular y otros elementos que participan como hormonas o enzimas.
3. **Sistema nervioso** (meses). A nivel de coordinación neuromuscular y perceptivo/cognitivo/motor.



Sin practicar la actividad responsable de estas adaptaciones se produce un proceso de retroceso o **DEADAPTACION**, que suele ser proporcional al tiempo empleado en adquirirlas.

- ➔ Las adquisiciones técnicas son más estables que las capacidades condicionales.
- ➔ Las capacidades condicionales relacionadas con la resistencia tienen una disminución de rendimiento más rápida y significativa que las relacionadas con la fuerza o la velocidad.
- ➔ Los músculos se modifican a mayor velocidad que tendones y huesos (cit. **Mora Vicente**)¹³.

Esta deadaptación es claramente comprobable tras una lesión en la que se produce una interrupción del entrenamiento durante un tiempo y en la que hay que hacer un trabajo específico para conseguir volver a adaptar al jugador al entrenamiento y a la competición.

Dar continuidad se refiere fundamentalmente a mantener el trabajo en un determinado nivel de intensidad durante el tiempo que sea necesario hasta conseguir que ésta ya no rompa la estabilidad del organismo, porque éste ha conseguido adaptarse.

Cognitivamente también se produce una adaptación al Modelo de Juego que es la que nos interesa, a los posibilitadores de acción, a la información relevante del contexto de juego en la que centrar la atención, a los principios del juego que ordenan los movimientos de los jugadores, de las acciones de estos y sus esfuerzos, a dichos principios. El Modelo de juego se construye a través de la repetición y la continuidad de sus principios de juego, relacionándolos entre sí, respetando la dinámica de sus esfuerzos, manteniendo una relación óptima respecto a trabajo y recuperación en la forma de trabajar esos principios cada día de la semana, priorizando un determinado tipo de esfuerzos y complejidad en función del día del microciclo respecto a la competición, buscando la variedad en situaciones y contextos, incrementando puntos de complejidad en el trabajo a partir de lo que se domina y se va realizando, respetando el principio de progresión.



La adaptación a nivel cognitivo tiene que ver con el aprendizaje. Los procesos de aprendizaje requieren de comprensión, repetición y continuidad. **Ericsson y Pool** (2016)¹⁴ reflexiona sobre cómo debe ser la práctica: deliberada, intencional. Es decir, la repetición no sirve para nada sino se hace con una intencionalidad y la práctica debe estar diseñada para mejorar continuamente el desempeño, a través del establecimiento de unos objetivos a alcanzar, la programación de unos pasos a seguir para alcanzar estos objetivos, entrenar, recibir feedback sobre la práctica, corregir y salir de la zona de confort, es decir, ir un paso más allá de lo que se es capaz de hacer pero dentro del potencial de posibilidades. Según estos autores la práctica intencional es diferente de lo que denominan “práctica ingenua” que supone la simple repetición de algo esperando que dicha repetición por sí sola produzca mejora. En primer lugar, repetir por repetir no tiene sentido. ¿Repetir para qué? Cualquier actividad debe tener un objetivo concreto y claramente definido. Aquí reside el carácter de deliberada que se pretende con la práctica. El jugador debe saber por qué y para qué lleva a cabo una determinada tarea y que beneficio le va a reportar. Esto es un gran problema para la mayoría de los técnicos. Algunos ni se acercan al objetivo, es decir, la práctica que realizan carece de transferencia al objetivo pretendido; otros diseñan prácticas orientadas al objetivo pero carentes de especificidad. En este grupo se encuentra la norma.

En segundo lugar, cuando dichos objetivos están perfectamente establecidos, debemos establecer un plan para alcanzarlo. El jugador debe conocer el plan y los pasos a dar para conseguirlo, ser consciente que será necesario insistir para alcanzarlo. Toda meta exige un recorrido. Sólo es necesario ponerse en marcha. Los pasos no son más que la concreción práctica del plan.

En tercer lugar, determinados los objetivos, establecido el plan, concretados los pasos, ahora es necesario que nos centremos en ello. Algunos a esto le llaman voluntad. Desde luego cuando no existe determinación para entrenar lo que se pretende alcanzar, la práctica deja de ser deliberada para convertirse en una pérdida de tiempo. Otros le llamamos concentración. Sin concentración no hay aprendizaje. Sin aprendizaje no hay mejora. Podemos hacer dos mil ejercicios de conservación de balón, pero si no nos centramos en lo



que realmente hacemos y para qué lo hacemos, jamás podremos dominar esta faceta del juego.

En cuarto lugar, se necesita conocer el resultado de la práctica, tanto para saber si estamos en el buen camino y podemos subir un nivel la dificultad, como para corregir aquellos aspectos que no se desarrollan convenientemente. Pero este feedback como veremos más adelante, debe ser utilizado por el jugador para prestar especial atención a aquello sobre lo que está trabajando. Para saber dónde y por qué está fallando, en el caso de que éste sea negativo, y para consolidar los aprendizajes llevado a cabo y prepararse para lo siguiente, e incluso desarrollar su interpretación del concepto en el caso de que éste sea positivo.

En quinto lugar, volvemos al principio del incremento progresivo de la carga. No hay aprendizaje si no abandonamos la zona de confort. Este es uno de los principales obstáculos con los que nos encontramos. Los jugadores a veces, especialmente los más veteranos, por comodidad o por miedo, son reacios a las innovaciones, a trabajar en aspectos novedosos y que no dominan. ¡Pero es aquí donde se produce el aprendizaje, y por consiguiente la mejora!



En sexto lugar, como vimos en el principio de la versatilidad de la carga, la mejora no consiste en trabajar más duro sino en trabajar mejor o de manera diferente. Según parece, Albert Einstein dijo en cierta ocasión *“Locura es hacer lo mismo una y otra vez y esperar*

resultados diferentes". Salvo que los jugadores no entrenen, el resultado viene de la calidad del trabajo no de la cantidad. Por eso me sorprende cuando leo en algún medio a un jugador que dice que para salir de la situación complicada en que se encuentra el equipo deberán trabajar más... ¿más en el mismo sentido que los ha llevado a dicha situación? ¿más de lo mismo?

PRINCIPIOS DE CICLIZACION O PERIODIZACION:

c) PERIODIZACION

*Hay que planificar temporalmente la
alternancia entre esfuerzos y recuperación.*

Uno de los objetivos que tenemos es tratar de mantener durante toda la temporada la máxima capacidad competitiva. Hablamos de unos 9 ó 10 meses de competición. Por tanto, resulta difícil encajar conceptos muy utilizados en el fútbol como picos de formas, más propios de deportes individuales o de competiciones cortas. Hay que tener en cuenta que los modelos de planificación tradicionales están basados en el atletismo y estos utilizan conceptos como picos de forma o curvas de rendimiento, pensando en competiciones puntuales y de corta duración, no en un formato de competición de 9 meses de duración donde todos los partidos son importantes. Sobre este asunto hablaremos en otro apartado.

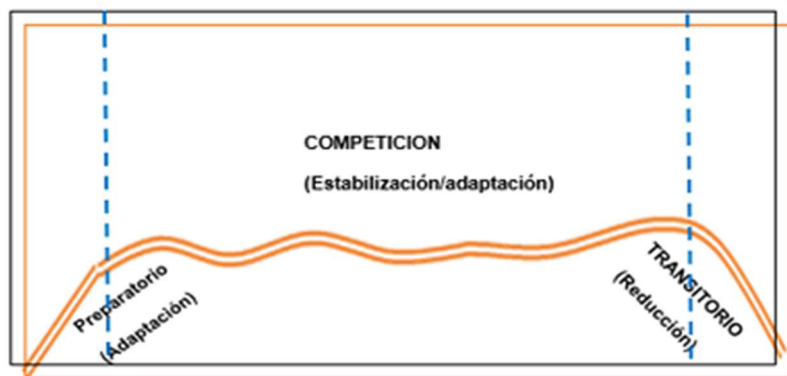
Como vimos en el principio de supercompensación, el organismo entrenado se mueve entre procesos de degradación de los depósitos energéticos (fosfatos, glucosa, glucógeno hepático,



grasas...) también denominados **procesos catabólicos** como consecuencia de la aplicación de las cargas de trabajo, y procesos de reposición de dichos depósitos en las fases de recuperación o de compensación y supercompensación, también conocidos como **procesos anabólicos**.

Es por ello por lo que el entrenamiento requiere cambios de cargas y respetar el carácter fásico de la adaptación con sus fases de incremento, estabilización y reducción de la carga.

Tradicionalmente se ha acostumbrado a dividir la temporada en períodos constructivos, estabilizadores y reductores que todos reconocemos como preparatorio, de competiciones y transitorio. Bien, en esto no hay nada que objetar. La temporada comienza con una fase de adaptación en sus primeras semanas debido a que durante uno o dos meses (o algo más en el fútbol amateur), no hay actividad competitiva tras la finalización de la temporada y tampoco entrenamientos. Por tanto, en estos meses se produce un proceso de readaptación por una pérdida de la máxima capacidad competitiva, incluso cuando los jugadores hacen entrenamientos condicionales por su cuenta con el objeto de llegar bien a la temporada. Este tiempo se ha conocido siempre como periodo transitorio.



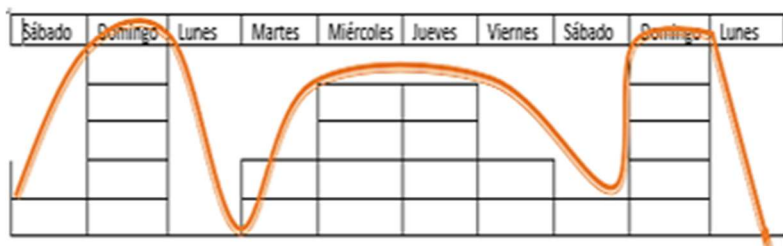
Representación gráfica de una temporada.

Durante el largo periodo de competición de lo que se trata es de alcanzar la máxima capacidad de rendimiento, que siendo el fútbol un deporte colectivo (mejor un juego) supone la adaptación plena al Modelo de Juego. Es un trabajo continuo de adaptación, ya no sólo al Modelo de Juego que es un trabajo nunca completado, sino a las múltiples circunstancias que van surgiendo a lo largo de esos meses (lesiones, sanciones, salidas de jugadores, resultados, estados de ánimos, etc.).

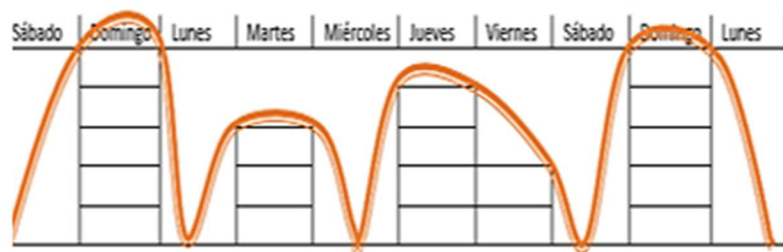
Pero como veremos más tarde, planificar una temporada al modo tradicional parece que no tiene mucho sentido. Vengo observando que existe cada vez más acuerdo en planificar con trazos gruesos objetivos de carácter genérico para trabajar realmente semana a semana, o mejor dicho, microciclo a microciclo. Desde mi punto de vista, dicha planificación tendría más que ver con ir estableciendo hitos sobre la adaptación al Modelo de Juego a desarrollar. Dado que la adaptación se trata de un proceso de aprendizaje, prefiero planificar a partir de unidades de contenidos. Evidentemente esto no funciona como en el colegio, no es un proceso secuencial, sino en paralelo, ya que desde las primeras semanas de trabajo el Modelo debe quedar perfectamente definido y entendido. Lo que conlleva dichas unidades es el perfeccionamiento de dicho Modelo a través de la concreción de criterios y detalles. Podríamos definirlo como acoplamientos y ajustes. Acoplamiento de los grupos de principios en relación de unos con otros y ajuste de dichos acoplamientos pues en un primer momento ocurrirán disonancias que urge ir eliminando. Conforme se vayan produciendo esos ajustes, se irá reduciendo el coste cognitivo y físico. Precisaremos esto mucho más en el apartado dedicado a la planificación.

Pero la realidad de todo se concreta en la semana, en el microciclo que constituye un continuo proceso de adaptación al juego donde a través de la articulación del trabajo a lo largo del mismo, se reproduce semana tras semana dicha estructura. Así, durante el microciclo, todo el entrenamiento se organiza de cara a la competición del fin de semana y el trabajo se distribuye con el objetivo de conseguir el máximo rendimiento en la competición pudiendo observarse una fase transitoria (postpartido), una fase constructiva, la competición misma y una nueva fase transitoria dentro del microciclo siguiente.





Microciclo con 6 días de entrenamiento, propio de un equipo profesional.



Microciclo con 3 días de entrenamiento, propio de un equipo aficionado.

No obstante, durante la temporada, por motivos del calendario y fiestas, se producen determinadas interrupciones que culminan con el final de la liga y el periodo de vacaciones. Esto quiere decir que tras cada pausa hay que realizar un pequeño trabajo re-introductorio cuyas características dependerán del periodo de inactividad, hasta conseguir la readaptación a las exigencias de la competición manteniendo a partir de aquí una dinámica de entrenamiento similar hasta la siguiente pausa. Sin embargo, estas pausas no son muy grandes, a lo sumo dos semanas.

Si no se tuviera en cuenta esta periodización (de periodo, periodificar) del entrenamiento con su consiguiente modulación de la carga de trabajo se produciría una situación de **sobreentrenamiento** que se traduciría en una disminución incontrolada del rendimiento. Según **Jakowlew** (1977), citado por **Grosser, Brüggemann y Zintl** (1986)¹⁵, este sobreentrenamiento se debería a una interrupción de los procesos bioquímicos, especialmente los oxidativos que son decisivos para la fase de regeneración y sus procesos anabólicos (o de reposición de los depósitos). Si equivocadamente se intenta

recuperar el nivel de rendimiento aumentando el entrenamiento lo que se consigue es un estancamiento del rendimiento a costa de un desgaste brutal. Este bloqueo del rendimiento continuará hasta que nos veamos obligados a disminuir la carga de entrenamiento hasta un nivel que permita restablecer el equilibrio entre procesos catabólicos y anabólicos. La recuperación del rendimiento anterior va a necesitar en primer lugar, de un desarrollo de la vía energética aeróbica. Por eso hay que tener cuidado, y vuelvo nuevamente a remitir al estudio de Cometti acerca del tipo de esfuerzos que se dan en el fútbol para que comprendamos la naturaleza del tipo de entrenamiento que debemos realizar.

Como hemos venido comentando y veremos más adelante, la periodización del entrenamiento no se plantearía en términos de progresión física, sino de unidades de contenido. Estas unidades tendrán en cuenta el carácter progresivo del entrenamiento e irán desde un concepto general del Modelo de Juego hacia elementos más concretos y específicos del mismo. La adaptación a este Modelo de Juego implica también una adaptación física y una mejor dosificación de esfuerzos así como una economía de estos debido a un incremento en la coordinación y sincronización en el juego. Esto permitirá una progresiva mejora en el aspecto físico durante la temporada y mantener una línea estable. Así, las capacidades condicionales se irán desarrollando conforme al Modelo de Juego. Esto si es controlable.

Y ahora viene la gran herejía... ¡la intensidad del entrenamiento es siempre la misma! Lo que varía de sesión a sesión es la naturaleza de la tarea y el tipo de esfuerzo (la periodización táctica lo llama dinámica o tipo de contracción dominante), pero la intensidad con la que se aborda es siempre la misma, la máxima intensidad. Todos los entrenamientos se hacen con la máxima intensidad de concentración y por tanto, con la máxima intensidad. Esta es la gran diferencia con los planteamientos tradicionales.

Para entenderlo mejor. Equipo amateur. Un martes trabajamos en lo que se entiende como dinámica tensión en la periodización táctica, es decir, juegos, tareas de entrenamiento en



espacios reducidos con movimientos caracterizados por la explosividad, los cambios de dirección, las frenadas, los cambios de sentido (producidos por la propia dinámica de la tarea no porque le demos instrucciones a los jugadores en ese sentido). La tarea debe hacerse a la máxima intensidad de concentración y por tanto a la máxima intensidad física que la dinámica del juego marca. El viernes, trabajamos en dinámica velocidad, con movimientos muy explosivos, piques, pero de duración corta. Por ejemplo finalizaciones o situaciones de juego poco complejas, es decir, que ya se dominen. ¿A qué intensidad? Máxima, no puede ser de otra manera.

Dos elementos alterarían esta forma de trabajar, en cuanto al rendimiento del equipo: las lesiones y el cansancio psicológico. En el caso de las lesiones, éstas son más difícilmente controlables aunque se puede hacer un trabajo preventivo, e influyen de dos maneras: en primer lugar la inactividad produce en el jugador la necesidad de una readaptación al juego tras su vuelta. Ésta, una vez plenamente operativo físicamente, dependerá del momento de la temporada en que se produzca (debido a la progresión en el desarrollo de los conceptos del juego) y a la duración del periodo inactivo. En el segundo caso es donde hay que tener más cuidado pues aquí es donde el entrenador puede caer más fácilmente y achacar la fatiga a problemas físicos. El jugador es un todo y es fácil confundir cansancio psicológico con fatiga física. Y cuando se dice un todo, también incluye aspectos ajenos al fútbol que pueden estar influyendo en esto. Hay que estar vigilante. Varios factores de los que podemos observar pueden ser determinantes:

- 📅 Mala planificación en el desarrollo de los contenidos.
- 📅 Falta de variedad en las tareas problemas. La repetitividad de ejercicios.
- 📅 Mala regulación entre competición y recuperación. Escaso margen entre competiciones.
- 📅 Dificil adaptación al Modelo de juego.
- 📅 Una dinámica negativa de resultados.



Como ya comentaremos más adelante, a diferencia de tiempos pasados, una cosa es planificar y otra tener una bola de cristal. Recuerdo en mi época de estudiante que aquello de la planificación era un mundo indescifrable. ¿Pero cómo voy a planificar una temporada entera? Necesitaría una bola de cristal de pitonisa. Estábamos en la habitación de mis compañeros Eleuterio Díaz y Pinelo en vísperas del examen de preparación física. En un momento habíamos más de veinte personas discutiendo si la primera semana de entrenamiento que porcentaje de trabajo con balón podíamos aceptar o qué tipo de entrenamiento debíamos priorizar en octubre. ¡Claro, como que estábamos planificando como si fuésemos a una competición corta de dos semanas, como en ciclismo o en atletismo!

La realidad es que el modo de planificar es otro. Unidades de desarrollo de los principios del Modelo de Juego a través de microciclos todos iguales en cuanto a la dinámica de cargas. Cuanto más se avance en el Modelo de Juego y más adaptados estemos al mismo, mayor será el rendimiento en todos los factores integrantes del juego.



Entrenador midiendo las cargas
de trabajo de la semana



Recapítulemos:

- Los principios de ciclización se refieren a aspectos temporales de la carga de trabajo para producir adaptación.
- El entrenamiento para que produzca adaptación debe repetirse y tener continuidad en el tiempo.
- La simple repetición no produce adaptación. El crecimiento viene dado por el incremento progresivo de la complejidad del trabajo.
- No sólo hay que prestar atención a la carga de trabajo a emplear. Igualmente de importante es que al mismo le siga una recuperación adecuada.
- Durante la recuperación se produce el restablecimiento de los componentes energéticos consumidos durante la actividad, incluso por encima del nivel inicial. Esto se denomina supercompensación y el objetivo del entrenamiento es llegar a la competición en la cima de dicha supercompensación.
- La adaptación al modelo de juego lo es en todos sus aspectos: cognitivos y físicos.
- La planificación debería instrumentarse en unidades de contenido del Modelo de Juego, en orden descendente en cuanto a los detalles, y la unidad temporal básica es el microciclo, el cual se repite en cuanto a su dinámica de cargas de trabajo a lo largo de toda la temporada.



10. ¿QUIÉN? ¿QUÉ? ¿CÓMO? ¿CUÁNDO?

PRINCIPIOS DE LA ESPECIALIZACION:

- a) ADAPTACION A LA EDAD E INDIVIDUALIZACION
- b) DE LA ESPECIALIZACION PROGRESIVA
- c) DE LA ALTERNANCIA REGULADORA ENTRE LOS
DIFERENTES ELEMENTOS DEL ENTRENAMIENTO

En la consecución del máximo aumento del rendimiento intervienen otros componentes además de la adaptación, que apuntan en dirección a una especialización absoluta (Grosser, Brüggemann y Zintl, 1986)¹⁶. Hemos visto hasta ahora aspectos relacionados con el trabajo y su recuperación, pero también hay que tener en cuenta otros aspectos del entrenamiento que deben responder a las diferencias individuales entre los jugadores y a los diferentes requerimientos que se producen según las tareas asignadas dentro del juego; a la progresión que debe seguir el entrenamiento, del todo a las partes, o a las fases críticas para el entrenamiento de determinadas capacidades condicionales teniendo en cuenta el nivel de maduración del organismo para soportarlas.



PRINCIPIOS DE LA ESPECIALIZACION:

a) ADAPTACION A LA EDAD E INDIVIDUALIZACION:

El entrenamiento debe estar adaptado a las capacidades de cada jugador.

El jugador es una singularidad con sus capacidades particulares, sus condicionantes físicos, psíquicos y biológicos, de naturaleza irrepetible. No sólo **no existen dos deportistas iguales sino que además un mismo deportista sufre transformaciones a lo largo de su evolución.** A lo largo del desarrollo existen fases sensibles para el entrenamiento de determinadas capacidades, algunas factibles de ser entrenadas y otras que no deben serlo porque el organismo aún no ha alcanzado el nivel de madurez suficiente para que pueda ser sometido a ese tipo de esfuerzos. Así, estímulos cualitativa y cuantitativamente iguales producen efectos diferentes de un individuo a otro. Es por ello por lo que a la hora de planificar el entrenamiento hay que considerar estas diferencias individuales siendo recomendable trabajar de acuerdo a las cualidades específicas de los jugadores y a las potenciales funciones que pudieran desempeñar. Mora Vicente (1995)¹⁷ lo explica muy bien cuando citando a Manno (1991), expone que es necesario distinguir lo que significa carga externa, que consistiría en la medida de aquello que realiza el deportista, y por otro lado lo que es carga interna, que es el impacto de aquella en el organismo.

A título orientativo expongo a continuación una tabla elaborada por Grosser y otros (1981)¹⁸ citados por Hahn (1988) sobre las edades recomendadas para trabajar distintas capacidades condicionales.

Posibilidades de iniciar el entrenamiento y del entrenamiento forzado de la condición física en diferentes edades (según Grosser y otros)

Elementos de la condición física	Edades en años							
	5 - 8	8 - 10	10 - 12	12 - 14	14 - 16	16 - 18	18 - 20	A partir de 20
Fuerza Máxima				σ + Q +	σ ++ Q ++	σ +++ Q +++	σ ≡ Q ≡	σ ≡ Q ≡
Fuerza explosiva			Q +	σ + Q ++	σ ++ Q +++	σ +++ Q ≡	σ ≡ Q ≡	σ ≡ Q ≡
Fuerza Resistencia				σ + Q +	σ ++ Q ++	σ +++ Q +++	σ ≡ Q ≡	σ ≡ Q ≡
Resistencia aeróbica		σ + Q +	σ + Q +	σ ++ Q ++	σ ++ Q ++	σ +++ Q +++	σ ≡ Q ≡	σ ≡ Q ≡
Resistencia anaeróbica				σ + Q +	σ ++ Q ++	σ +++ Q +++	σ ≡ Q ≡	σ ≡ Q ≡
Velocidad de reacción		σ + Q +	σ + Q +	σ ++ Q ++	σ ++ Q ++	σ +++ Q +++	σ ≡ Q ≡	σ ≡ Q ≡
Velocidad máxima movimiento acíclico			σ + Q +	σ + Q ++	σ ++ Q ++	σ +++ Q +++	σ ≡ Q ≡	σ ≡ Q ≡
Velocidad máxima movimiento cíclico			σ + Q +	σ + Q ++	σ ++ Q ++	σ +++ Q +++	σ ≡ Q ≡	σ ≡ Q ≡
Flexibilidad	σ ++ Q ++	σ ++ Q ++	σ ++ Q ++	σ +++ Q +++	σ ≡ Q ≡	σ ≡ Q ≡	σ ≡ Q ≡	σ ≡ Q ≡

Esta tabla resulta más útil para saber todo aquello que no se debe hacer que para saber lo que sí es posible entrenar. Cuando se

entrena con niños no se juega a ser entrenador de mayores. Por ello es más importante saber qué es lo que no debemos hacer que aquello que sí podemos. A este respecto, comentar algunas cosas que creo interesantes. Por ejemplo, las niñas maduran físicamente antes que los niños y por tanto, con ellas se puede anticipar el trabajo de fuerza respecto a los niños. Esto les supone una cierta ventaja física hasta aproximadamente la edad de infantiles/cadetes que tiende a igualarse.

No obstante, para aquellos que estén tentados a tomar esta tabla por algo distinto a lo que es el espíritu de este libro, lo que realmente debe tener en cuenta es que los niños (genérico neutro) lo que necesitan sobre todo es jugar, jugar y jugar. Si por algo son críticas estas edades lo es para aprender y comprender el juego. **Rinus Michels** (2001)¹⁹ defendía que el fútbol callejero es el sistema de aprendizaje más natural que se puede encontrar por muchas razones: la primera porque es un fútbol competitivo. Siempre se compite, da igual el formato que adopte (3x3, 5x5, 11x11). Es un aprendizaje a través de la prueba y error. Nunca verás a los chicos realizando ejercicios técnicos o tácticos aislados. Compiten incluso cuando practican habilidades. Pero lamentablemente eso prácticamente está en vía de extinción, al menos en los países del primer mundo. Varios son los factores que influyen. A pesar de que la jornada escolar es intensiva (en mi época se salía del colegio hacia las 17:30), por la tarde se acumulan deberes, otras actividades extraescolares y por supuesto, los videojuegos. A pesar de que se han construido muchos campos de césped artificial para la práctica “controlada” del fútbol, cada vez hay menos espacios libres donde practicar aquel fútbol callejero. Hace ya algún tiempo (yo diría hasta que aparecieron los ordenadores y los videojuegos), colegio y fútbol ocupaban todo el tiempo, y eso que entonces había muchísimos menos equipos federados. Incluso se organizaban ligas en descampados donde no había áreas de penalti, porterías ni existía el fuera de juego. Cualquier sitio se convertía en una cancha. Bastaba con una pelota y algo que fijara lo que era la portería (piedras, jerséis, carteras del colegio). Un tramo de carretera poco transitada, unos soportales, una plazuela. Hace años, cuando mi amigo José Luis



Pérez Mena, fundador y director de la escuela de fútbol Peloteros (con centenares de licencias federadas) trabajaba en la RFAF como responsable de las Escuelas de Fútbol Federativas, le sugerí la posibilidad de organizar en los pueblos jornadas de Fútbol de Plazuela. Consistía aquello en organizar torneos de equipos reducidos, en espacios pequeños, al modo de como se hacía antaño. Esta idea la tomé (ya comenté que soy un ladrón de ideas) de unas actividades de minibasket que vi en cierta ocasión en una plaza del centro de Sevilla. Y lo puso en práctica y lo sigue haciendo en su escuela. Jugar por el placer de jugar es un buen contexto educativo. Para los interesados en este aspecto, recomiendo la lectura de los libros

publicados con el apoyo de la RFEF del profesor Horst Wein. El título del primero de ellos es toda una declaración de intenciones:

“El Fútbol a la medida del niño”. Pues de eso se trata.

Hoy la práctica se reduce a una hora y media de entrenamiento en uno de esos magníficos

campos de césped artificial, como mucho tres días a la semana, más el partido del sábado. Si a eso le añadimos la de cosas tan ajenas al



“Las metas fijadas solo pueden ser alcanzadas en un momento determinado de la evolución del niño y no antes... hay que programar ejercicios, juegos y problemas adaptados a sus posibilidades, intereses, inquietudes y expectativas actuales.” (HORST WEIN)²⁰

juego del fútbol que se ven en dichas sesiones ya me dirás cuando juegan.

Tampoco ayudan los formatos de competición. En mi opinión en las primeras etapas, hasta los 10 años apostaría por un modelo de competición en un espacio equivalente a medio campo de fútbol-7, con equipos de 5 jugadores en formato P+4 y sin regla de fuera de juego. Con este diseño trabajamos en un espacio adecuado a sus capacidades, incluso con 10 años, aunque en esta última fase, debería disponerse ya de un nivel de comprensión del juego y del uso control/pase y movilidad superior al que se observa actualmente con los métodos utilizados. Este tipo de formato favorece la participación en el juego al existir menos jugadores y permite una mayor expresión de la individualidad. Y se parece más al fútbol callejero.

Para la etapa alevín abogaría por el formato fútbol-7, aprovechando el desarrollo y el aprendizaje adquirido, en un espacio acorde con las capacidades de los jugadores. Para dicho formato de juego, adelantaría la línea de fuera de juego a su ámbito normal, es decir, al medio campo, porque realmente, la gran dificultad en la transición al fútbol-11 y campo grande es la asimilación del condicionamiento táctico que implica dicha regla, similar al que sufrieron los jugadores en la modificación de la norma de 1925.

A partir de la edad infantil podría jugarse ya a fútbol-11, aunque personalmente creo que el formato futbol-7 debería mantenerse hasta esta etapa y pasar al juego de 11 contra 11 en la edad de cadete.

Realmente el principio de individualización tiene que ver con que el nivel de complejidad del trabajo a realizar esté adaptado a la capacidad de los jugadores. El trabajo debe siempre suponer un reto para el jugador, que esté dentro de sus posibilidades realizarlo, dentro de unos niveles que no resulten insustanciales ni inalcanzables (recordemos lo de la ley del umbral). La motivación es el potente motor que determina la voluntad de realizarlo y la intensidad que ponga en conseguirlo. Dicha motivación la encuentra el jugador cuando el trabajo tiene que ver con el juego y lo que significa para él,



con el grado de libertad que dispone para llevarlo a cabo. Por eso, las tareas mecánicas y repetitivas, además de su limitada utilidad en la complejidad del juego, suelen ser poco motivantes.

Pero la individualidad no sólo se refiere a las diferencias entre individuos, sino también a las diferencias en un mismo individuo en distintos momentos. Un mayor grado de adaptación requiere atenciones diferentes. El reingreso tras una lesión requiere atenciones diferentes. El entrenamiento debe estar siempre ajustado a las posibilidades del jugador en cada momento. Dicho esto, si se cumplen estos requisitos, el jugador se desempeñará dentro de sus posibilidades y nuestro éxito residirá en que vaya desarrollando el potencial que se le adivina. Pero ese desarrollo se entiende desde el punto de vista de la adaptación al juego.



PRINCIPIOS DE LA ESPECIALIZACION:

d) DE LA ESPECIALIZACION PROGRESIVA

La respuesta al entrenamiento es específica a los tipos de estímulos empleados. No se mejora el juego sin jugar.

Los efectos del entrenamiento son específicos a los tipos de estímulos empleados (Mora Vicente, 1995)²¹. Esto es de gran relevancia en cuanto a que el entrenamiento debe parecerse a la competición (“se juega como se entrena”). Así, volvemos a insistir en la reflexión sobre si realmente hacemos entrenamientos que sean verdaderamente eficaces para el fútbol.

El carácter específico de la carga tiene que ver con el tipo de esfuerzo presente en el juego, las vías energéticas involucradas, los órganos implicados, el tipo de movimientos que se realiza, su coordinación, la musculatura que participa, la información que debe atender, el tipo de respuesta, etc. Tradicionalmente ha existido una especial predilección por el entrenamiento inespecífico, encontrándose sobre todo en la denominada preparación general y básica del jugador con objeto de prepararle para el posterior entrenamiento orientado a la competición. Realmente este entrenamiento de carácter más inespecífico se situaba en aquellos períodos exentos de competición como son los períodos preparatorios, donde ese consideraba necesario el desarrollo de adaptaciones de carácter general como base para un posterior



desarrollo de adaptaciones específicas. En realidad, el entrenamiento específico también resultaba inespecífico del juego.

Desde el punto de vista de una educación física cuanto más temprano sea el período evolutivo del futbolista más importancia y peso tiene el trabajo genérico y sobre todo multilateral. Esto beneficia una mejor coordinación y un desarrollo físico más completo. Sin embargo, cuanto más hablamos de entrenamiento para la competición mayor importancia adquiere el entrenamiento específico.

A estas alturas parece obvio que los elementos del entrenamiento no son independientes unos de otros y que se influyen entre sí. Volvemos aquí a referirnos a la reacción específica e inespecífica del organismo a los diferentes estímulos y las relaciones existentes entre ellas.

- ➔ Así, el entrenamiento inespecífico afecta mayormente a los sistemas controlados vía vegetativa y hormonal como son los respiratorio, cardíaco y metabólico (Zintl, 1988)²².
- ➔ El entrenamiento específico afecta al ámbito nervioso-muscular y metabólico propio del deporte entrenado.

Hay que tener en consideración esto porque se suele emplear con frecuencia en el entrenamiento elementos inespecíficos y en muchos casos con un papel importante, que no sólo no tienen un efecto positivo sobre el entrenamiento sino incluso negativo. Zintl (1991)²³, advierte que en el ámbito de la adaptación no se debe olvidar que **el desarrollo elevado de un sistema (como veremos en los capítulos dedicados a la resistencia y la fuerza en fútbol) suele realizarse en detrimento de otros ámbitos**. Esta alternancia reguladora, continúa el autor, es especialmente importante en aquellas modalidades de resistencia corta y de mediana duración y de fuerza resistencia y de velocidad resistencia.

El método del juego no entiende de entrenamiento inespecífico. Todo entrenamiento es específico. Específico del Modelo de Juego. El enfoque es que la adaptación al juego durante

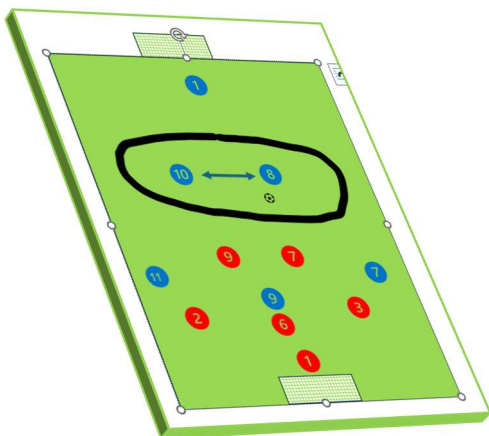


el periodo previo a la competición, lo que le caracteriza es el ritmo al que se llevan a cabo las tareas y el grado de intensidad y número de recuperaciones necesarias así como una visión general del Modelo de Juego. También el diseño de las tareas privilegian determinados tipos de esfuerzos sobre otros. Todo ello debe ser tenido en cuenta. Pero no marcan el tipo de ejercicio, es decir, la tarea no se hace pensando en trabajar de manera aeróbica o anaeróbica, sino qué fase del juego se pretende desarrollar. Evidentemente, esto requiere tiempo... primero las acciones se verán interrumpidas por errores, desajustes... son tiempos desde el punto de vista físico de recuperación, pero cognitivamente exigen la intensidad suficiente para asimilar el feedback que requieren. El desgaste puede ser grande por la intensidad de concentración que exigen, por los ajustes neuromusculares necesarios lo que va en detrimento del ritmo. Por lo tanto, el concepto de intensidad no puede interpretarse de la misma manera que se ha venido interpretando siempre. En ese sentido **Mora Vicente** (1995)²⁴ insiste en que el rendimiento mejora más cuando el entrenamiento es específico.

Teoldo, Guilherme y Garganta (2022)²⁵ señalan el efecto negativo que pueden tener ejercicios que proporcionan comportamientos no adecuados al Modelo de Juego, a la adaptación y desarrollo de dicho Modelo. Aquí no sólo existe inespecificidad, que puede tener una transferencia nula a la competición, sino que el tipo de comportamientos que se incluye en dichos ejercicios no guarda coherencia con lo que se pretende por lo que puede interferir en el aprendizaje de principios del juego que conforman el Modelo diseñado. Dos ejemplos. En el caso de la inespecificidad, un juego de posesión sin porterías. Un 4x4 sin porterías. ¿Cómo trabajamos aquí el Modelo de Juego? ¿Qué principios específicos para desarrollar conductas específicas ponemos aquí en juego? Este ejercicio es inespecífico para cualquier Modelo de Juego.

En el caso de conductas no adecuadas. Un partido P+2M+3D vs P+3D+2A. A priori, ¿dónde radica el efecto negativo? En el posicionamiento de partida de 2M para un equipo que juega un 1-4-3-3. Los dos medios se verán obligados a jugar como si fueran dos medios centros, cuando el equipo juega con 1 MC y 2 MV, articulando un dibujo de diagonales mientras que en el caso propuesto se favorecerá el juego horizontal de los dos medios, contrario al que se

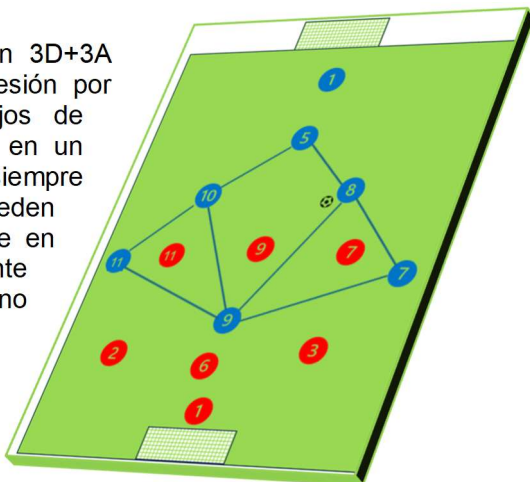




pretende en el Modelo de Juego diseñado que prioriza el juego diagonal. Ojo, que no hemos hablado siquiera de nada relacionado con el objetivo del ejercicio, pero evidentemente la distribución de roles asignados a jugadores específicos dentro del Modelo ideado no son coherentes, es más, diría que son contrarios. Y lo mismo podría decirse en el caso del otro equipo, con 2A en un sistema de

3A. De todo esto hablaremos más adelante.

En este caso, la distribución 3D+3A permite llevar a cabo la presión por parte de los atacantes rojos de manera similar a la exigida en un partido. No obstante, como siempre digo, los dos equipos no pueden tener roles similares. Aunque en este caso son perfectamente compatibles los objetivos de uno y otro equipo.



PRINCIPIOS DE LA ESPECIALIZACION:

a) DE LA ALTERNANCIA REGULADORA ENTRE LOS DIFERENTES ELEMENTOS DEL ENTRENAMIENTO

*Debe existir una coordinación entre el
entrenamiento físico y técnico. El juego
coordina estos aspectos.*

Contrariamente a lo que pudiera entenderse sobre este principio en cuanto a entrenar las distintas capacidades por separado y el acoplamiento de éstas posteriormente con la técnica, la visión sobre el mismo es muy diferente, al menos en el fútbol. Todas las capacidades están estrechamente relacionadas y son interdependientes. Todas las capacidades se manifiestan en el juego. Vuelvo a Gilles Cometti y a su estudio de los tipos de esfuerzos y las pausas. ¿Realmente hay que hacer entrenamientos de resistencia en el periodo preparatorio? ¿Cuánto de específico tiene cualquier ejercicio con balón o sin balón, con oposición o sin ella, que se realice al margen del juego? El entrenamiento del juego es un sistema similar a la pesca de arrastre. Todo se trabaja simultáneamente y con un efecto mucho más positivo que intentar trabajar las capacidades condicionales por separado, en un orden secuencial y de espaldas completamente al juego. Y lo mismo podría decirse de la técnica. ¿O acaso la técnica no es fuerza explosiva aplicada al juego? De esta manera, la coordinación que propugna se da por sí misma, como veremos más adelante.



La propuesta en ese sentido que proporciona la Periodización Táctica tiene mucho sentido. Lo denomina Principio de la Alternancia Horizontal en Especificidad que propone alternar los indicadores o dimensiones de la contracción muscular que son tensión, duración y velocidad (que no debe entenderse de modo convencional). Estas tres dimensiones interaccionan conjunta y sistémicamente durante los ejercicios, pero pueden dominar una sobre otras dependiendo de la conformación de la tarea. Con esto solemos hacernos un lío pero creo que podemos aclararlo.

TENSION: La tensión muscular es la respuesta del músculo a una sobrecarga produciendo rigidez por someterlo a contracciones continuas. Esta dinámica se caracteriza por gran cantidad de contracciones especialmente de tipo excéntrica propias de las frenadas, giros y cambios de dirección que generan gran tensión muscular con recuperaciones. Un ejemplo son los ejercicios en espacios reducidos, con pocos toques que obliguen a una movilidad constante de cambios de posición y dirección del juego.

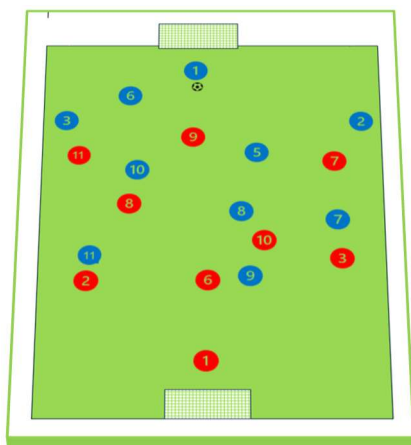


$A = P+3M+3D$ x $B = P+3D+2M+1A$. **A** es el equipo protagonista con disposición de sistema 1-4-3-3. Nivel De complejidad: 2. Objetivo atacar buscando circulación, amplitud y profundidad, con atención a la seguridad en el pase para evitar contraataques. **B** tiene como objetivo la salida ordenada con balón con apoyos de los dos mediocampistas y del atacante. Defensivamente **A** tiene que presionar y evitar que B haga transiciones rápidas si pierden la pelota. El



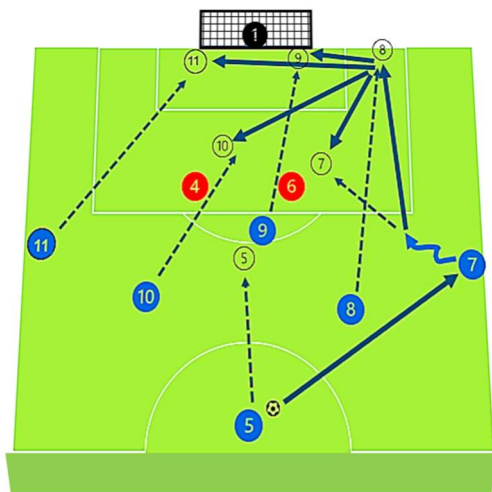
entrenador fuera del campo con varios balones puede provocar la situación deseada introduciendo un nuevo balón y dejando sin efecto la posesión del otro. La introducción se hará con la intención de provocar los objetivos y rápidas transiciones ataque/defensa y defensa/ataque. Este tipo de ejercicio provocará muchos cambios de dirección, frenadas y cambios de sentido, generando muchas contracciones excéntricas. Para incrementarlo se puede limitar el número de toques.

DURACION: Se refiere a tareas de fuerte actividad contráctil durante un periodo más prolongado, llevándolo por encima de su capacidad aeróbica máxima. Esta dinámica se caracteriza por una mayor cantidad de contracciones concéntricas propias de la carrera, saltos, lanzamientos, con pocas recuperaciones. Un ejemplo son los ejercicios en espacios más amplios (por ejemplo campo completo o de fútbol 7) con más jugadores y mayor complejidad.



Equipo **A** y **B** con idéntica disposición, P+3D+3M+3A. Nivel de complejidad 3. Tratar de salir jugando con el portero, al que no se le puede atacar y actúa siempre como hombre libre en las salidas. Ambos equipos presionan tras pérdida.

VELOCIDAD: Se refiere a tareas que exigen una rápida contracción muscular, en situaciones explosivas pero de corta duración y una recuperación más amplia. Un ejemplo son tareas de finalizaciones con oposición.



Los números azules indican posiciones de partida y los números pequeños las posiciones de llegada a remate. Nivel de complejidad: 2. El ejercicio no es cerrado en el sentido que existe una oposición defensiva de dos centrales que deben impedir el remate. En cuanto al tipo de contracción es breve y rápida con esfuerzos intensos de apenas unos 20 metros,

los necesarios para llegar (no estar) a las posiciones de remate en sincronización con el jugador que centra.

Aunque este no es un libro sobre periodización táctica, qué duda cabe que muchos conceptos beben de ella. Beben porque es una metodología específica para el fútbol. Intentaré resumir más adelante los puntos comunes que este método asume de ella. Otra idea robada.

Recapítulemos:

- Los principios de especialización se refieren a determinados aspectos de la especificidad del entrenamiento.
- El entrenador debe tener en cuenta a quienes están dirigidas las tareas, a su capacidad, a su nivel de maduración, a la edad de sus jugadores.
- Existe una relación directa entre estímulos y respuestas. Por lo tanto, si tenemos como prioridad el desarrollar un modo de jugar, debemos preparar entrenamientos que promuevan dicho Modelo de Juego. A jugar se aprende jugando.
- El juego pone de manifiesto de manera simultánea todas las capacidades del individuo (condicionales, técnicas, cognitivas, socio-afectivas). Elimina la necesidad de acoplamiento que requiere trabajar de manera descontextualizada.
- El entrenamiento, aun cuando esté dirigido por la dimensión táctica, debe tener en cuenta el efecto biológico de éste y alternar los distintos tipos de dimensiones o magnitudes de la actividad muscular a lo largo del microciclo.



5 LIBROS PARA AMPLIAR ESTA PRIMERA PARTE SOBRE LOS PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO

Título	Autor	Editorial	Año
<i>Fútbol. La preparación física en el fútbol</i>	Gilles Cometti	Paidotribo	2006
<i>Aspectos fisiológicos de la preparación física del futbolista</i>	Carmelo Bosco	Paidotribo	1991
<i>Mourinho ¿Por qué tantas victorias?</i>	Bruno Oliveira, Nuno Amieiro, Nuno Resende & Ricardo Barreto	MC Sport	2007
<i>Teoría del entrenamiento y acondicionamiento físico</i>	Coordinador: Jesús Mora Vicente	COPLEF Andalucía	1995
<i>Periodización Táctica vs Periodización Táctica. Vítor Frade aclara</i>	Xavier Tamarit	Editorial MBF	2013





11.- ¿Y DE LAS CAPACIDADES CONDICIONALES QUÉ HAY?

Antes de continuar el camino y con objeto de aclarar lo que hemos venido hablando hasta este momento, quiero que nos detengamos en hacer una reflexión sobre las capacidades condicionales y como afecta esto a su entrenamiento. La gran pregunta que debemos hacernos como punto de partida es ¿existen la fuerza, la velocidad o la resistencia al margen del juego? No, definitivamente parece que no, pues las capacidades se manifiestan como factores del propio juego y no como objetos independientes. ¿Qué debemos buscar entonces, un nivel de desarrollo de las capacidades condicionales implicadas, superior al que el juego necesita o la mayor adaptación posible de éstas al juego? Dicho de otro modo. Imaginemos que queremos comprar un coche, que referente a su uso, no solemos hacer más que algún viaje a zonas próximas a nuestra localidad y quizá algún viaje más largo en verano, durante las vacaciones. Lo razonable es ver las necesidades que tenemos y adquirir un coche ajustado a las mismas. Salvo que nos sobre el dinero no tiene sentido gastarnos una gran cantidad en un coche con un nivel de prestaciones que seguramente no vamos a utilizar nunca. Algo así es lo que ocurre en el entrenamiento. Se trabaja la resistencia, la velocidad o la fuerza en unos niveles que difícilmente vamos a utilizar en el juego. Mientras descuidamos lo más importante, el juego, el funcionamiento colectivo del equipo.

Pues si no es así habrá que buscar las razones por las que seguimos empeñados en entrenarlas como si así fuera. Para este tema quiero recomendar el libro de **Rafel Pol** titulado "**LA PREPARACION FISICA ¿EN EL FUTBOL?**", del que extractamos parte de su contenido en lo referente al enfoque de la mejora de estas capacidades condicionales dentro del juego. En este apartado no se



trata de explicar cómo llevar a cabo el entrenamiento de estas capacidades condicionales sino de matizar algunas de las razones que nos llevan a justificar lo aquí manifestado y tratar de dar una cierta orientación de cómo deben ser entrenadas estas cualidades.

11.A ... LA RESISTENCIA, ESA PRINCESA DESTRONADA

"Para mí no existen los jugadores que están en forma o no lo están. Existen jugadores adaptados o no a una forma de jugar. Para mí resistir es estar adaptado a una idea de juego, y ser capaz de realizar las acciones individuales y colectivas implícitas en esa forma de juego."

JOSÉ MOURINHO 76

Hace años, la gran protagonista del entrenamiento en el fútbol era la resistencia, componente del rendimiento al que los entrenadores prestábamos una atención prioritaria. Así elementos como la carrera continua o el entrenamiento seriado ocupaban lugares privilegiados dentro de los contenidos de la preparación. Sin embargo algunos preparadores físicos empezaron a cuestionarse si este tipo de entrenamientos tenía realmente una transferencia positiva en el juego. De este modo se fue sustituyendo la idea de estar preparado para el juego por la de estar adaptado al juego. Efectivamente, se puede estar perfectamente preparado desde el punto de vista físico y sin embargo no estar adaptado a las demandas que el juego requiere. Conviene volver sobre los pasos del estudio de Cometti.

Si se piensa bien, realmente el objetivo del entrenamiento no es fatigar a los jugadores para incrementar su capacidad física, sino conseguir un comportamiento eficaz en el juego. De qué sirve realizar un magnífico test de Cooper si no se consigue una plena adaptación al juego del equipo. Seguro que todos conocemos casos de futbolistas físicamente imponentes pero de escaso rendimiento cuando se trata de resolver situaciones del juego. ¿Significa esto que la resistencia no es importante? No se ha dicho eso. **De lo que se**



trata es que el equipo sea capaz de responder eficazmente a las demandas del juego, lo mismo en el minuto 10 que en el minuto 90. No se puede separar la resistencia del juego porque es un factor más del rendimiento, pero si es necesario matizar aspectos de la mejora de la resistencia dentro del entrenamiento de un equipo de fútbol.

En primer lugar, hay que tener como prioritario **velar por una buena recuperación** tras los esfuerzos durante la competición. Es decir, conseguir que tras un esfuerzo intenso, breve y explosivo, el jugador esté en condiciones de repetirlo en plenitud en la continuidad del juego, igual al principio que al final del partido.

Respecto a la importancia de la resistencia, ante todo debemos considerar que **el fútbol exige cualidades físicas de velocidad**, siendo necesario trabajarlas prioritariamente antes de entrar en proceso de fatiga causada por el trabajo aeróbico. Según Cometti (2006)²⁷, la lógica de los preparadores los llevó a pensar que dado que los estudios realizados en su momento identificaron que el 95 % de los esfuerzos en fútbol eran de tipo lento o de velocidad moderada, habría que priorizar el entrenamiento de la resistencia dando prioridad a lo cuantitativo sobre lo cualitativo. Así, se estableció la **creencia de que el trabajo aeróbico debía constituir la base** sobre la cual debía reposar el trabajo anaeróbico por lo que los esfuerzos explosivos, breves e intensos, tendrían que ser desarrollados después de un necesario periodo de entrenamiento de resistencia, que sirviera de base. Pero la calidad (lo cualitativo) pasa por trabajar sobre **esfuerzos breves e intensos, discontinuos, seguidos de fases de acciones de baja intensidad y recuperación similares a los de la competición. Por ese motivo, el trabajo de resistencia debería tener en cuenta esto.** Desde el punto de vista del juego, los **esfuerzos explosivos son los verdaderamente determinantes.** Y cuando hablamos de trabajar nos referimos a conseguir la adaptación a los esfuerzos que se producen durante el partido, con la misma secuencia, el mismo timing, es decir, ser capaces de manifestarlos con la misma efectividad e intensidad en el minuto 10 que en el minuto 90. Sólo la repetición continua de este tipo de esfuerzos, de manera contextualizada, permite un trabajo de resistencia de calidad.



Cometti (2006)²⁸, advierte a este respecto sobre las consecuencias que tiene el empleo de ejercicios lentos con un volumen elevado para preparar esfuerzos explosivos, y de la incompatibilidad de estas dos magnitudes, así como la repercusión que tienen sobre los dos tipos de fibras musculares. Así, el trabajo de resistencia potencia a las llamadas fibras lentas e incluso produce la transformación de fibras rápidas en fibras lentas. El proceso inverso, de lentas a rápidas es más difícil.



Características/tipo fibra	Tipo I	Tipo IIa	Tipo IIb
Resistencia a la fatiga	Alta	Media	Baja
Diámetro	Pequeño	Medio	Grande
Velocidad de contracción	Lenta	Rápida	Rápida
Metabolismo	Oxidativo, aeróbico	Glucolítico, oxidativo, aeróbico	Glucolítico, anaeróbico
Cantidad de mitocondrias	Alta	Alta	Alta
Tipo de contracción	Lenta	Rápida	Rápida
Fuerza desarrollada	Baja	Media	Alta

Weineck (1994)²⁹, a pesar de sus argumentos a favor del trabajo de resistencia, reconoce los siguientes aspectos a tener en cuenta:

1. No tener como objetivo desarrollar al máximo la capacidad de resistencia, sino desarrollarla de forma óptima para las necesidades futbolísticas, pues **puede conducir a un abandono de las cosas importantes para el entrenamiento específico del fútbol**, concretamente el aprendizaje técnico-táctico o los partidos de entrenamiento.
2. El exceso de entrenamiento de resistencia tiene una influencia negativa sobre la velocidad, confirmando lo que antes indicaba Cometti, 2006, pues según Weineck, **el que entrena demasiado en resistencia será más lento**, ya que se ocasionan modificaciones bioquímicas en los músculos que sirven más para la resistencia que para la velocidad, pudiendo darse el caso extremo de que las fibras de contracción rápida –que son las que posibilitan los saltos, los golpes y las salidas explosivas- se conviertan en músculos de contracción lenta.
3. Un entrenamiento excesivo en forma de entrenamiento demasiado intenso y frecuente **puede llevar a una pérdida de la resistencia básica y paralelamente a un empeoramiento de la capacidad de recuperación** o a sobreentrenamiento.

Y he aquí lo más interesante de su análisis. Según este autor³⁰, para jugar al fútbol se requiere una resistencia de base y otra especial, señalando que *“aquél que juegue regularmente al fútbol mejorará automáticamente ambos tipos de resistencia.”* Y esto es así por la propia naturaleza del juego y el tipo de esfuerzos específicos de éste. En su explicación, hace referencia a un estudio de Schnabel, Kindermann y Schmitt (1981)³¹, realizado con jugadores de diferente nivel de juego, y que concluyeron que los jugadores que no realizaban entrenamientos de resistencia al margen del juego no se



diferenciaban de aquellos que sí lo hacían en cuanto a esta capacidad. No obstante, a pesar de dicho reconocimiento todavía (año 1994) presenta algunas renuencias a este método que él mismo denomina como método del juego. Aun así recomienda que en categorías amateurs (y cuanto más baja mayor importancia adquiere) se trabaje la resistencia a través del propio juego³².

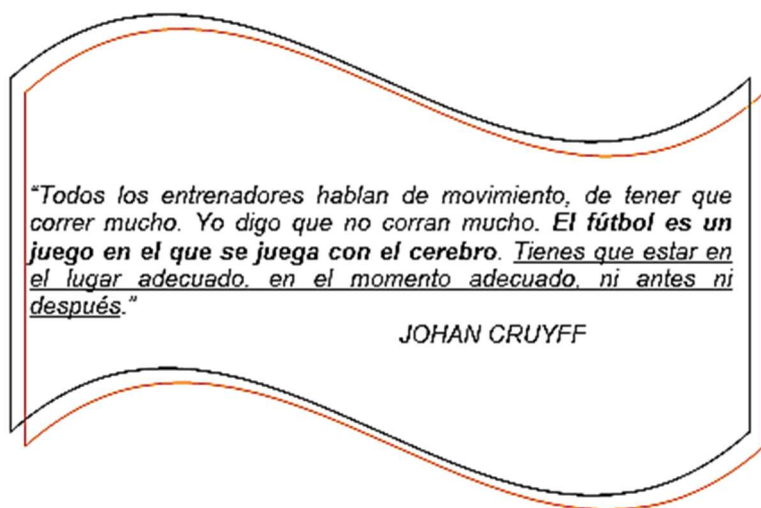
Para relativizar la importancia de la condición física dentro del rendimiento del futbolista es necesario conocer el tipo de esfuerzo que realiza durante la competición (ver datos sobre el estudio de Cometti):

- **El parámetro duración** nos muestra que la mayoría de los esfuerzos tienen una duración **inferior a 7,5 segundos. No se contabilizan esfuerzos por encima de 15 segundos.**
- **El parámetro intensidad** nos indica que son esfuerzos realizados en **el menor tiempo posible** y con la mayor eficacia (explosivos). Se alternan esfuerzos explosivos con carrera moderada.
- **El parámetro cantidad** nos indica que se realizan una media de unos **122 esfuerzos** de esta duración.
- **El parámetro tiempo** nos lleva a que el tiempo total es de **15 minutos como máximo.**
- **El parámetro recuperación** nos dice que la duración media de los periodos de reposo es de entre **15 y 30 segundos.**
- **El tipo de esfuerzo durante los periodos de recuperación consiste en andar o carrera lenta.**
- **Existe una cierta diferenciación según posiciones: p. e. los centrocampistas realizan menos esfuerzos rápidos que los delanteros.**

Este análisis del tipo de esfuerzo y de las distancias recorridas mediante desplazamientos de alta intensidad ha llevado a algunos



técnicos a individualizar el entrenamiento de resistencia en función del tipo de actividad que realiza cada jugador, reproduciendo estos esfuerzos en el entrenamiento sin tener en cuenta como influyen el resto de condicionantes en el rendimiento del jugador y del equipo. La reproducción sistemática de estos esfuerzos fuera del contexto del juego y sin el timing (sincronización con el juego) no garantiza la adaptación al mismo.



Actualmente, en estos tiempos en que la tecnología tiene una mayor presencia en la práctica del entrenamiento, en la que se tiende a registrar y a medirlo todo (a veces un exceso de observación puede llevarnos a confusión pues los números como se suele decir en contabilidad, lo soportan todo) ocurre que solemos escuchar con frecuencia que si tal jugador corrió tantos kilómetros o si tal equipo recorrió tal distancia, como pruebas de que éstos hicieron un buen juego, o de una gran intensidad. Según **Javier Miñano** (2008) preparador del Real Madrid, campeón de Liga 2002/2003 citado por **Pol**)³³ éste fue el **equipo que menos distancia recorría por partido**. Por otro lado, el Villarreal, subcampeón 2007/2008 **corría menos distancia en los partidos ganados respecto a los partidos perdidos**. Luego **correr más no se relaciona necesariamente con un mejor rendimiento colectivo**, y sí parece que **tiene que ver más**

con la ineficiencia del sistema equipo de organizarse en una u otras condiciones y **adaptar su comportamiento** de forma eficiente y eficaz a las exigencias de partido.

Además, suele obviarse un elemento esencial determinante y diferencial en el efecto del entrenamiento: el juego. Podemos idear sistemas de entrenamientos al margen del juego, que traten de reproducir sistemáticamente la dinámica de esfuerzos del partido para tratar de mejorar la resistencia a estos, buscando una mayor especificidad y transferencia, cuidando y controlando la D.I.T.R.A (Distancia//Intensidad//Tiempo//Recuperación//Actividad en los intervalos de recuperación) pero carentes de un componente de calidad que hace que no tengan la transferencia deseada, el contexto, entendiendo éste como todo lo que ocurre durante el juego. Información, concentración y respuestas al juego. Quizás podamos pensar que trabajando de aquella manera podamos controlar mejor las variables y jugar con intensidades que permitan trabajar en distintos umbrales, pero es una intensidad inútil porque la verdadera intensidad la proporciona la concentración. Una alta intensidad en la concentración se materializa en una máxima intensidad en esfuerzos, tal vez no a niveles de variables fisiológicas, pero sí al nivel que nos interesa, al nivel de participación en el juego, al nivel de los esfuerzos que realmente el juego demanda, al nivel de integrar respuestas y esfuerzos.

Weineck (1994)³⁴, se refiere a la necesidad de una buena resistencia especial o de esprint, además de la aeróbica, que comportaría:

- 1.- Un entrenamiento específico de la musculatura implicada en el juego (lo veremos en el apartado dedicado a la fuerza).
- 2.- Una buena tolerancia a las carreras repetidas e intermitentes así como del resto de movimientos explosivos.
- 3.- La capacidad de soportar durante todo el partido los cambios ritmos.



4.- La capacidad de poder resolver las acciones explosivas a la máxima intensidad durante todo el partido.

Añade que “...a pesar de que la resistencia especial del futbolista está influenciada en múltiples aspectos por la resistencia básica, ésta debe desarrollarse de todas formas mediante métodos y contenidos de entrenamiento especial...”

11.B ...Y ENTONCES... ¿QUÉ RESISTENCIA?

Beade (2006)³⁵, define la resistencia como “la capacidad bioenergética que permite **soportar con el menor grado de fatiga**, a lo largo de todo el tiempo real de competición, la **acumulación de los diferentes esfuerzos intermitentes con y sin balón requeridos por la acción del juego**.” Por lo tanto hay una coincidencia al describir el tipo de esfuerzo que se da en el juego en cuanto a la intermitencia y a la importancia de la alta intensidad de las acciones, tanto con balón como sin él señaladas por Cometti y Bosco, pero además Pol resalta la especificidad de estos esfuerzos en relación al puesto que el jugador ocupa en el Modelo de Juego, devenido por como este Modelo determina la organización y el modo en que los jugadores se van a relacionar dentro del mismo. Hablamos pues de una **resistencia específica y de una fatiga específica al modo de jugar**. Parece entonces evidente que el tipo de esfuerzo y de acciones que se da en un equipo que juega un fútbol directo en donde hay un gran número de contactos, es diferente al tipo que realiza un equipo que practica un juego combinativo. Es a eso a lo que nos referimos cuando hablamos de una resistencia y una fatiga específica al modo de jugar, dicho de manera un tanto general para que nos entendamos.

Estas acciones deben mantener su eficacia y no deben afectadas en cuanto al funcionamiento individual y colectivo a pesar de factores que condicionan dicha eficacia como son la fatiga y también por supuesto el estado emocional. Es decir, no basta con adquirir una determinada resistencia inespecífica, tradicionalmente desarrollada a través de sistemas de entrenamientos empleados en

el atletismo, perfectamente medible mediante test físicos, sino que se trata de ser capaz de jugar eficazmente a pesar de condicionantes como la fatiga o la alteración emocional que tiene un enorme peso y que rara vez se contempla. Sobre éste último condicionante quisiera hacer un inciso. Comparemos un partido amistoso, un partido de liga regular en el que no haya más en juego que los tres puntos de rigor y un partido decisivo para un campeonato o un descenso. Ambos con una idéntica duración y en los tres, con un modo de jugar similar para un determinado equipo. Sin embargo creo que estamos de acuerdo en que el partido que supone un mayor desgaste de los tres es el partido decisivo. O un partido en el que el equipo esté siendo derrotado claramente. Parece que en las piernas de los jugadores hay plomo, pero sin embargo, si el equipo gana claramente, esos mismos jugadores parecen volar. Desde luego no se trata de un problema de preparación física y si de afrontamiento de la competición. No cabe duda que el estrés influye muy significativamente en la capacidad de los jugadores de mantener el esfuerzo por la tensión muscular que se genera, el sobreconsumo energético que se produce (el cerebro libera neurotransmisores que estimulan la producción de hormonas que a su vez preparan al organismo para huir, luchar o incluso quedar paralizados, con efectos como la liberación de glucosa al torrente sanguíneo, acelerar la respiración o incrementar las pulsaciones para bombear más sangre a los músculos, con el consiguiente **desajuste** homeostático e incremento del gasto energético que produce). Y esta cascada de actividad se desata por la acción pre-racional de una estructura cerebral denominada sistema límbico, y más concretamente la amígdala, responsable de originar una respuesta rápida e inmediata, irreflexiva, cuando percibe la información del entorno como amenazante y ya sabemos que la incertidumbre antes de un partido y especialmente si es definitivo, es la principal amenaza que el jugador percibe. El sistema límbico es la puerta de entrada de la información en el cerebro y si percibe ésta como amenazante actúa de inmediato sin esperar a que la parte racional se pronuncie (la corteza) aun cuando acción y envío de información a la corteza sean simultáneos. El jugador del filial que sube al primer equipo después de jugar brillantemente en aquél. Tiene todos los componentes para triunfar y el primer partido juega agarrotado por el miedo a no estar a la altura. La final o el partido de promoción. El miedo a perder. Como muchos habréis experimentados en algún momento de vuestras

vidas, dicho estrés lo produce el miedo por la falta de control sobre los acontecimientos pero eso es un tema que no toca explicar aquí.

Pedro Gómez (2011)³⁶, añade que respecto a la resistencia, como en el resto de las capacidades condicionales, se trata de perseguir **una manifestación orientada hacia lo cualitativo** (es decir hacia los objetivos del juego) que hacia lo cuantitativo. Plantea que el entrenamiento reproduzca las secuencias tal y como aparecen en el juego, para que el sujeto adquiera reglas de acciones y no respuestas únicas y que sea capaz de ADAPTARSE mejor a la variabilidad que presenta el juego. Por ello prioriza el entrenamiento de la resistencia (al igual que de cualquier estructura) a través de este tipo de tareas (posesiones, superioridades) que aportan mayor riqueza contextual y a su vez solicitan intensidades físicas similares a los entrenamientos analíticos. En estas tareas, la forma de modular el trabajo es a través de la manipulación de las normas y de variables estructurales del juego (espacio, número de jugadores, relación de número entre equipos...etc.). Pero no debemos olvidar nunca que el **objetivo principal de la tarea es su significado** respecto al juego del equipo, siendo la dimensión condicional una variable más, componente del trabajo y no un objetivo en sí misma.

11.C ...Y ENTONCES... ¿LA FATIGA...?

La fatiga condiciona pues la forma en que el jugador participa en el juego y en cómo se relaciona con el sub-sistema equipo y frente al subsistema equipo rival, por lo que para adaptarse a esta situación se hace necesario reajustes tanto a nivel interno (biológico y mental) como a nivel socio-afectivo (relacional). Para conseguir esta adaptación se hace necesario trabajar en tareas que reproduzcan el entorno competitivo en condiciones de fatiga ¿Esto que quiere decir? Pues que el sistema que constituye el organismo del jugador es objeto de un ajuste continuo en su intercambio de información (que incluye la actividad) con el contexto de la competición (equipo, rivales, terreno de juego...) por la necesidad constante de adaptarse al mismo y que la fatiga es un condicionante que afecta a esa adaptación y por tanto debemos tratar de facilitar a través del

entrenamiento ese ajuste y esa adaptación a actuar en situaciones de fatiga. Esto no es posible conseguirlo a través de otras formas de entrenamiento como los sistemas basados en el atletismo. Podremos desarrollar una resistencia ¿a qué? No al juego desde luego. Porque la fatiga es específica al modo de jugar que se pretende y la afectación al sistema neuromotor (técnica o fuerza aplicada) es distinta de la que produce un entrenamiento descontextualizado.

Según Pol (2011)³⁷, en su concepción sistémica del fútbol y de su entrenamiento, eleva su percepción del trabajo de resistencia del plano individual tradicional a un plano colectivo y contextualizado en el juego, a un concepto de resistencia flexible en cuanto que se refiere a la adaptación en el modo de interactuar de los elementos del sub-sistema equipo a las condiciones de fatiga. Es decir, el equipo, las acciones de cada jugador dentro del equipo dependen de las acciones de todos y cada uno y todas dependen de las posibilidades de que éstas ocurran, limitadas por los condicionantes que existan. Sea cual sea el sistema que escojamos, en pretemporada es cuando más claramente se observa esto, pero con la diferencia de que trabajando en el Modelo de Juego, la adaptación y el ajuste a la fatiga se produce antes que con sistemas inespecíficos. Es posible que con estos sistemas se sea más resistentes pero no están mejor adaptados al juego.

Otro apunte más referido a la fatiga. Noakes y Gibson (2004)³⁸, proponen un modelo alternativo al modelo tradicional que explica cómo afecta la fatiga a la actividad. Frente a un modelo de explicación lineal (causa-efecto) que justifica la aparición de la fatiga como un fenómeno que ocurre en la periferia como consecuencia de mecanismos aislados o por la alteración de procesos específicos que se producen a nivel muscular como son los de origen metabólico, Balagué y Torrents (2011)³⁹, proponen un modelo alternativo en el que revelan **que la fatiga no vendría por ejemplo como consecuencia de la acumulación del ácido láctico y sí por la inestabilidad en el acoplamiento de los distintos elementos del eje NEUROMUSCULAR (más que por incapacidad de la musculatura agonista por agotamiento de sustratos o presencia ácido láctico en la misma, por el mal acoplamiento entre la**



musculatura sinergista o facilitadora, antagonista y postural). **Noakes y Gibson** hablan de un regulador central (otra vez los mecanismos homeostáticos) encargado en cada momento de regular la adaptación del organismo a la actividad. **Balagué y Torrens** (2011)⁴⁰, también sugieren que ciertas sinergias (colaboraciones entre mecanismos musculares) se agotan pero se pueden formar otras que permiten proseguir el ejercicio. Proponen para retardar la fatiga no emplear un entrenamiento basado en series de repeticiones en condiciones de estabilidad (del parámetro de orden) sino determinar puntos críticos para aplicar estímulos de entrenamiento. En dichas zonas de inestabilidad el organismo busca nuevas soluciones, lo que posibilita el descubrimiento espontáneo de otras coordinaciones y sinergias para continuar con el esfuerzo. **Pol** (2011)⁴¹ propone que las adaptaciones que deberían buscarse en el entrenamiento de la resistencia especial no deberían orientarse hacia parámetros periféricos como por ejemplo la acumulación del ácido láctico o la disminución de substratos metabólicos, pues si bien es posible que **dichos parámetro fisiológicos tengan una gran correlación con la intensidad del esfuerzo o la capacidad para realizar prolongadamente alguna tarea, ninguno de ellos determina la capacidad de soportar esfuerzos o no.**

Una última apreciación más acerca de la fatiga. La misma no sólo tiene un componente físico sino también mental, como un todo que no puede separarse. Hablábamos antes de cómo un equipo que gana cómodamente parece no estar cansado en el minuto 87 de partido y como ese mismo equipo en una circunstancia adversa, parece estar profundamente agotado. **Balagué y Torrens** (2011)⁴², señalan que las funciones mentales están afectadas por los mismos cambios y alteraciones que se producen por ejemplo a nivel muscular. La mayor evidencia la obtenemos de la unidad indisoluble que suponen **CONCENTRACION E INTENSIDAD. Un alto nivel de concentración en la tarea garantiza una alta intensidad en el desempeño de la misma.** No se observa intensidad en una actividad cuando no toda la atención se concentra en la misma. La familiaridad con el acontecer del juego, el aprendizaje y la coordinación en el funcionamiento del sistema que es el equipo ayuda a una economía de concentración y física, elimina estrés y facilita la recuperación a



partir del orden y la organización del equipo, y ello sólo es posible si el jugador, el equipo, entrenan en situaciones análogas al partido.

En resumen, suscribimos la propuesta de **Rafel Pol** (2011)⁴³, de tener una visión no únicamente cuantitativa de la fatiga que podamos valorar en base a distancias e intensidades de desplazamientos del jugador en el juego, sino atendiendo al valor cualitativo de la aportación del jugador al juego.

El **objetivo** del trabajo de la resistencia será la **mejora del ciclo de percepción-acción** (lo veremos más adelante cuando analicemos el mecanismo de respuesta al juego) **en situaciones de inestabilidad** provocadas por condicionantes como la fatiga o la inestabilidad emocional.

Al modificar la fatiga las posibilidades de acción del futbolista, variarán también sus posibilidades de relacionarse con el juego y las coordinaciones que se producen entre los jugadores. Se debe entender la resistencia como una cualidad que reside a la vez en los individuos y en el colectivo por lo que no será suficiente hacer una valoración individual para conocer el estado ¿de forma? Debemos observar y valorar como se modifican los principios de interacción entre los jugadores cuando los niveles de fatiga son importantes y provocar en el entrenamiento aquellas situaciones en las que el equipo es poco eficaz o eficiente cuando la fatiga actúa como condicionante importante.

Si el juego en general, y el Modelo de Juego en particular, implica unas determinadas acciones que involucran de manera preferente determinados patrones de movimientos, debemos también entender la fatiga como algo específico de dichos patrones, y por ende, específica del Modelo de Juego. Estos patrones de movimiento implican la participación de grupos musculares con distintas funciones en cada uno, no sólo la agonista o principal que es en la que primero pensamos, sino que existen también otros grupos que colaboran sinérgicamente y otros que desarrollan un papel antagonista y postural que dan estabilidad y equilibrio a la acción. Pues bien, la fatiga no sólo afecta a la musculatura agonista o protagonista sino que tiene un componente central que afecta al



modo en que el sistema neuromotor acopla a los distintos grupos musculares que desempeñan los papeles mencionados. Este trabajo de resistencia es difícil que se consiga con entrenamientos genéricos, analíticos e inespecíficos del modo de jugar. ¿De verdad podemos pensar que correr mucho, durante mucho tiempo, manteniendo una alta intensidad ayuda a que se produzca dicho ajuste? ¿Trabajar en resistencia a la velocidad o a la fuerza (esto último con matices pues la técnica es fuerza aplicada) tiene algún efecto positivo? Es como pensar que trabajar usando sistemas del atletismo mejoramos la resistencia de un ciclista.

Para entenderlo mejor quizás debamos diferenciar distintos niveles de fatiga. ¡¡Pero no existe un ser físico y otro mental, el jugador es un todo y por tanto la fatiga es una!! Dichos niveles se comprenden a nivel periférico y central, el primero tendría que ver con aspectos metabólicos y afecta a músculos y sistemas energéticos implicados; el segundo afectaría al sistema nervioso, tanto a nivel neuromotor como cognitivo. Ambos niveles se influyen mutuamente. Los fallos a nivel periférico afectan al sistema central y viceversa. **Pol (2011)⁴⁴** propone la adaptación de las coordinaciones a los diferentes niveles de fatiga a través del entrenamiento, fatiga que se verá retrasada con el incremento de la eficiencia del modelo técnico adquirida a través del mismo. **Es decir, su técnica se adaptará a la fatiga en la medida en que ésta se vaya produciendo y será un modelo técnico no cerrado, no modelado, sino fruto de como las distintas coordinaciones se ajustan a la circunstancia del momento, a la exigencia de la situación, es decir, será una técnica particular, individual fruto de las características individuales del jugador.**

Para **Marcona (2009)⁴⁵**, citado por **Pol (2011)**, “la alta actividad cognitiva limita la capacidad máxima de esfuerzo (hablamos de concentración, más concretamente de necesidad de máxima intensidad de concentración) y afecta a la percepción de la



fatiga, incluso cuando esta tarea intensa no requiere una gran actividad cognitiva.” ¿Esto que quiere decir? Pues que Marcona comprobó que si sometía a un sujeto a una prueba cognitiva que exigía un esfuerzo de concentración previamente a una prueba física, el rendimiento en ésta última descendía. Así, la actividad cognitiva (que requiere un alto nivel de concentración) requiere que esta esté presente en el entrenamiento orientado hacia la resistencia ¿de qué forma? Pues de la misma forma que se da en la competición... en el juego. **Pol**⁴⁶, propone que el entrenamiento de las capacidades condicionales y cognitivas son interdependientes y por tanto se deben trabajar a través de un entrenamiento específico del juego y no de manera descontextualizada e inespecífica.

Respecto a otro mito o falsa creencia que suele darse como una evidencia incuestionable es aquella que se refiere a la distancia que recorre un equipo en uno u otro periodo del partido. **Rafel Pol** (2011)⁴⁷, apunta un dato ¿sorprendente? La distancia recorrida por un equipo en el primer y segundo tiempo de un partido resulta muy parecida. Las **diferencias en el número de acciones de alta intensidad** entre los **15 primeros minutos** y los **15 últimos minutos** de partido **no se deben exclusivamente** a factores relacionados con **la fatiga** y sí por la evolución del contexto (resultado, cambios organizativos del juego...).

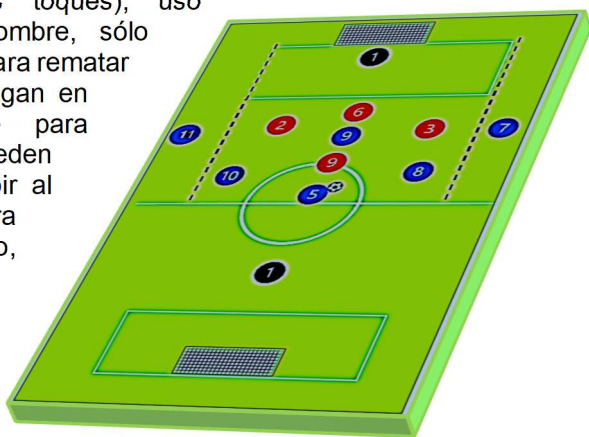
Quisiera señalar finalmente la relación directa que existe entre fatiga y ritmo de juego. Esta relación debe entenderse desde una perspectiva diferente a como se ha visto tradicionalmente. El parámetro resistencia no habría que enfocarlo desde el punto de vista de la mejora de la capacidad metabólica (anaeróbica aláctica, láctica y aeróbica) sino desde la adaptación al juego, concretamente a desenvolverse eficazmente durante la competición. En ese sentido habría que priorizar los parámetros externos de la carga sobre los internos para el control y prescripción de ésta. Estos parámetros no se identificarían con los clásicos (distancia, intensidad, tiempo, recuperación, repeticiones...) sino con otros que tienen que ver con el diseño de la tarea (espacio, número de jugadores, proporción numérica, reglas de provocación, límite de toques...). De esta manera el ritmo de juego vendría determinado por la ecuación número de



acciones técnico-tácticas/tiempo. A modo de ejemplo: Un menor número de jugadores requiere mayor cantidad de acciones por parte de los jugadores, la limitación del número de toques también, trabajar en espacios reducidos implica mayor movilidad. A esto me refiero cuando hablo de ritmo de juego no al ritmo de circulación de la pelota. Pero ojo, no olvidemos que el objetivo de la tarea no será nunca el factor condicional, en este caso la resistencia, sino su intencionalidad táctica y su ajuste al Modelo de Juego, aunque si se valorará el impacto biológico de la misma.

11.D ... ¡OTRA VEZ CAÍ EN LA TRAMPA!

Efectivamente. Es difícil abandonar las viejas creencias. Hemos ido desviándonos del asunto y reduciendo el concepto de resistencia al ámbito de lo físico. Realmente nunca suelo conceder mucha importancia a este enfoque fisicalista. Me explico. Tomemos una misma tarea. Cada equipo tiene que atender a diferentes factores del juego en número y complejidad. Por ejemplo... Nivel de complejidad 2. Equipo **A** (azul), con estructura **P+3M+3A**. Debe atender a los siguientes aspectos: Jugar rápido (preferentemente a dos toques), uso obligatorio del tercer hombre, sólo pueden entrar en el área para rematar a un toque, extremos juegan en ataque en zona libre para conseguir amplitud, no pueden conducir tienen que recibir al espacio y centrar en carrera o tras un control orientado, presión tras pérdida pudiendo entrar los extremos al interior para hacerlo. Juegan con 5 condicionantes a los que deben prestar atención. El equipo **B** (rojo) con



estructura **P+3D+1A** juega libre con la única limitación que sólo pueden defender el área con un hombre. En una situación de 7 contra 5, posiblemente el equipo en superioridad numérica se fatigue antes. ¿Por qué? Por la intensidad de concentración. El equipo **A** tiene que prestar atención a muchos condicionantes mientras que el equipo **B**, aunque tenga que correr más, tenga mayor carga física, tiene que atender sólo a una condición. Tantas restricciones además afectan al plano emocional y generan frustración. También tensiona al sistema neuromotor. Luego no se trata de una cuestión física y si más de una cuestión mental. Es una fatiga que se manifiesta por la incapacidad de los jugadores para mantener la concentración en tantas exigencias de manera simultánea. El equipo A es posible que no soporte la tarea más de 20 minutos. El equipo B no tendrá problemas para jugar 40 minutos aunque tenga que correr más. Es cierto que tendrá que estar atento a otros elementos del juego, especialmente a nivel defensivo, pero tiene más grados de libertad para actuar con balón. Y ya sabemos que los aspectos ofensivos son más complejos que los aspectos defensivos a los que el orden simplifica su desempeño.



Míster... yo creo que
entrenar la máxima
intensidad de concentración
es otra cosa...

Recapítulemos:

- “La pirámide de la resistencia sufre una importante limitación. Nos lleva a la contradicción de que para preparar los esfuerzos explosivos breves de gran intensidad utilizamos ejercicios lentos con un volumen elevado”. Cometti (2006)⁴⁸
- La resistencia en fútbol “es la capacidad de mantener y/o **adaptar las capacidades de interacción del jugador con el entorno competitivo** aún a pesar de la interacción de condicionantes como la fatiga o la alteración emocional.” Rafael Pol (2011)⁴⁹
- Pero además esta acumulación de esfuerzos es **fruto de la actividad colectiva de los jugadores atendiendo a las intenciones tácticas** que el juego va generando.
- Hablamos pues de una **resistencia específica y de una fatiga específica al modo de jugar.**
- No hay entrenamiento orientado a la resistencia. No al menos en el plano condicional. Hay entrenamiento orientado al juego, a la adaptación a las exigencias que éste impone, tanto en el plano condicional como mental. El factor resistencia tendrá que ver mucho más con la intensidad de concentración y con mantener ésta el mayor tiempo posible que con desarrollar un alto nivel de resistencia física. La resistencia viene determinada por la adaptación al juego.
- La fatiga será un elemento a tener en cuenta como un elemento más de adaptación al juego. Trabajar en situaciones de juego donde la fatiga sea un condicionante más y que provoque la reconfiguración de los patrones coordinativos, la capacidad de concentración y el ajuste de las interacciones de los jugadores.
- El **objetivo** del trabajo de la resistencia será la **mejora del ciclo de percepción-acción en situaciones de**

inestabilidad provocadas por condicionantes como la fatiga o la inestabilidad emocional.

- **Al modificar la fatiga las posibilidades de acción del futbolista,** variarán también sus posibilidades **de relacionarse con el juego** y las interacciones entre los jugadores.

¡Esto de robar ideas es
agotador...!



12. LA VELOCIDAD

¿CORRER RAPIDO O SER RAPIDO?

La velocidad en fútbol no se entiende en términos de velocidad de desplazamiento sino como la capacidad de una rápida adaptación psicomotriz al juego. Es decir, de decidir y actuar eficazmente en el menor tiempo, a las continuas y cambiantes situaciones que el juego plantea, en el que la presión que ejerce el rival es el principal elemento que exige dicha capacidad. Pero ojo, lo que determinará el éxito de la acción motriz en el juego no será el hecho de realizarla en el menor tiempo posible sino que esta esté correctamente adecuada al tiempo y al espacio.

Es más importante la eficacia que la velocidad.

¡Vaya, otro cambio de concepto!. ¿No veníamos entrenando la velocidad por 'lo que tradicional-mente la física viene definiendo a ésta, es decir $V=E/T$? Pues no, no parece que correr más rápido suponga ser más rápido.

"Si yo te digo que el jugador del Barcelona que tiene más velocidad es Guardiola ¿te lo crees o no? "...el jugador que resuelve mejor las situaciones de velocidad con los componentes que le incluyo es Pep (Guardiola)..."

FRANCISCO SEIRU-LO⁵⁰



Actualmente en el fútbol, se considera más la velocidad en cuanto a la capacidad de **responder eficazmente a situaciones de juego en espacios cortos de tiempo** (relación tiempo/espacio/oportunidad) **que en cuanto a** la capacidad de correr a la máxima velocidad. Y aquí quiero insistir en la relación tiempo y espacio que es el centro de todo. Es la clave del juego. Entender esto es entender la finalidad del método del juego, porque todo se resume en ganar tiempo para ganar espacio y viceversa. Todo debe llevarse a cabo a un ritmo vertiginoso. El juego no tiene espera por lo que como iremos viendo la decisión tiene poco margen entre la percepción y la acción. El Modelo de Juego trata de aportar orden a nuestra capacidad de percibir para que en el proceso de percepción-decisión-acción, los tiempos se acorten y los principios que lo definen, potencien la capacidad de anticipar, es decir, la capacidad de percibir la información que la secuencia de juego va revelando, priorizando aquellos inputs facilitadores del Modelo de Juego en detrimento de otros, atractores de un determinado tipo de respuestas en lugar de otras. Resumiendo: Priorizan la percepción de determinados inputs facilitadores de la respuesta deseada.

Analicemos algunos aspectos que nos ayudarán a comprender y relativizar el concepto tradicional de velocidad en el fútbol. **Para Lago (2002), citado por Pol (2011)⁵¹, las acciones en el fútbol duran entre 1 y 3 segundos** por lo que la velocidad de desplazamiento en tan corto espacio de tiempo no es relevante. Continuando con **Lago (2002)⁵²**, las acciones de máxima velocidad de desplazamiento se sitúan **por debajo del 2 % de las acciones del juego**. Si volvemos a la cita de Seiru-lo del comienzo, ¿consideraríamos a Guardiola un jugador rápido? Posiblemente todos los que tuvimos la oportunidad de verle jugar afirmaríamos sin lugar a dudas que era el modulador del tempo de juego del F.C. Barcelona y lo podía hacer porque pensaba más rápido que nadie, lo que le permitía anticipar la acción a realizar ganando tiempo con ello. No se trata de confundir, claro que disponer de jugadores rápidos en cuanto a los desplazamientos otorga un plus de potencialidad, claro que son necesarios, imprescindibles diría yo, pero lo verdaderamente importante en el fútbol no es correr rápido sino jugar rápido. Tenemos el ejemplo de aquella selección campeona de Europa de 2012 que no tenía muchos jugadores veloces pero que jugaba a un ritmo infernal. ¡PERO OJO!, porque habitualmente tendemos a simplificar los criterios y



confundimos entrenar la velocidad en el juego con la limitación de toques en el entrenamiento. Jugar rápido tiene que ver con anticipar rápido, pensar rápido, resolver rápido. Con ser eficaces en las respuestas. A veces soltamos el balón rápido en un pase que no concede ventaja e incluso un pase arriesgado (por ejemplo un pase medio/largo a un compañero adelantado de espaldas) cuando el poseedor tiene espacio para progresar y atraer rivales, liberando a compañeros y generando espacios. Jugar a un toque no necesariamente implica velocidad en el juego si no hay una intencionalidad para superar al contrario. Sinceramente, ¿Cuántos entrenamientos con limitaciones de toques haces a lo largo de la temporada? Muchos seguramente. Cuando jugar a uno o dos toques está por encima de la intencionalidad del juego es que no tenemos claros los objetivos.

INTENCIONALIDAD

Si mi intención es jugar con tercer hombre y por jugar rápido estamos más pendientes del número de toques que en encontrar a ese tercer hombre, no estamos haciendo bien ni lo uno ni lo otro. Como veremos más adelante, los jugadores estarán más pendientes de la norma que del objetivo. El medio se acaba convirtiendo en el fin.

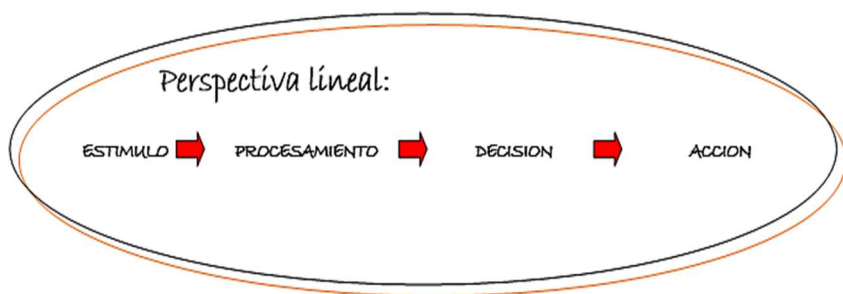
Con todo esto no se pretende más que puntualizar algunos criterios respecto a la importancia del entrenamiento de las capacidades condicionales, reflexionar de cómo se ha venido entrenando y dar una cierta orientación sobre cómo enfocarlo en el fútbol.

12.A TOMAR DECISIONES... UN FACTOR CRITICO EN LA VELOCIDAD...

Parece que uno de los aspectos que más influye en la velocidad del juego es la capacidad de tomar decisiones. Es posible que la imagen que tengamos de cómo se producen las decisiones



inmediatas a la acción la idealicemos en el esquema clásico que responde a un proceso lineal. Y verdaderamente cualquier proceso responde a un esquema lineal donde aparece un elemento que desencadena el proceso. Pero parece que existen evidencias de que este proceso de toma de decisiones presenta unas peculiaridades que será necesario aclarar y que veremos algo más adelante. Para ampliar algo más la información acerca de este procedimiento recomendamos el libro **“Complejidad y Deporte”** (2011), de **Natalia Balagué y Carlota Torrents**. La conducta del jugador (sus decisiones y respuestas) son el intento que éste realiza por adaptarse al entorno complejo, dinámico y con un amplio grado de imprevisibilidad que es el juego, consecuencia de las interacciones que desarrolla con los elementos presentes en dicho entorno. Es decir, la conducta es el resultado de las posibilidades que la situación ofrezca para que se realicen (capacidad del jugador, entorno y situación), y a su vez dichas posibilidades estarán disponibles en la medida en que el jugador sea capaz de reconocerlas en base a la información que sea capaz de percibir. ¡¡¡Uff!!! ¿Qué complejo no? Para entenderlo vamos primero a ver como suele entenderse el proceso de toma de decisiones (desde el modelo lineal):



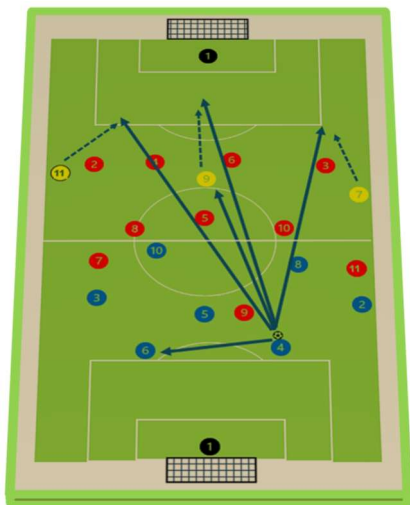
Se asemeja a una vieja instrucción que en mi época de juvenil se daba a los jugadores y que decía “... *pare Vd. ese balón, levante Vd. la cabeza, juegue Vd. ese balón...*” Si realmente esto fuese así, a la velocidad con que ocurren las situaciones en el juego, esto sería poco adaptativo. Percibir, pensar qué hacer, decidir hacerlo y ejecutarlo requieren en este proceso algo más de tiempo del que transcurre realmente durante el juego. ¿Y entonces? La respuesta

motriz, la acción, parece que no ocurre como una respuesta a algo pasado (entre estímulo y acción habría una diferencia de tiempo como consecuencia de procesar y decidir que hacer). Araujo (2005) citado por Pol (2011)⁵³, propone un modelo alternativo en el que dicha respuesta *“actúa en el propio estímulo y lo incorpora para alcanzar un objetivo, y esta actuación se retroalimenta con el proceso cognitivo de manera que **no podemos explicar el proceso decisión-acción desde una perspectiva jerárquica y lineal, sino que debemos interpretarlo desde la perspectiva del feedback NO-LINEAL de interacción entre ambos procesos**”*. ¿Complicado verdad? Pues lo que esto quiere decir es que el **proceso es más corto ya que la Decisión/acción son procesos interdependientes**. ¿Y cómo ocurre esto? Spencer & Schöner (2003), citados por Pol (2011)⁵⁴ explican que *“determinadas informaciones percibidas en el entorno actúan como atractores (estimuladores) de determinados patrones de activación neuronal que permiten al futbolista interactuar con el contexto”*. Es decir, la información que el jugador reconoce en el contexto pre-activa las posibilidades de respuesta. Esta percepción estaría condicionada por la velocidad de los acontecimientos y la experiencia previa respecto a dicha información. Se percibe con mayor claridad y rapidez aquello que se reconoce (es decir se conoce con anterioridad). Más explícitamente, se reconocen en el contexto del juego determinadas informaciones que atraen, que estimulan determinadas acciones, funcionando como una especie de condicionamiento de la respuesta. Al ser percibidos activan determinados patrones de descargas de determinados circuitos neuronales que producen determinadas respuestas, como si existiera una cierta correspondencia entre el sistema sensitivo (que percibe) y el que actúa (sistema motor) para que a unos determinados estímulos (inputs) activaran unas determinadas respuestas (outputs).

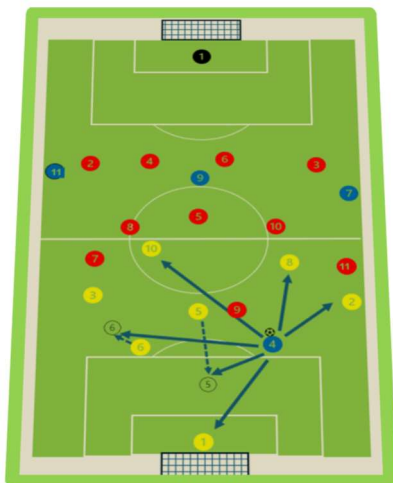


Estar aware
es como verlo
todo con unas
gafas de
realidad
virtual

Un ejemplo. Igual disposición en el campo e igual momento de juego. El balón en posesión del número 4 azul. En el primer caso no tiene un modelo de juego definido y trabajado lo que impulsa al poseedor del balón a quitarse el problema de encima ante la presión del 9 rival y enviar la pelota a su línea más adelantada. El jugador con balón tiende a identificar sólo las posibilidades de acción que ofrecen los jugadores en amarillo (7, 9 y 11) que funcionan como atractores de la respuesta desechando otras posibilidades como los jugadores más cercanos.



En el segundo caso, el Modelo de Juego apuesta por un juego más combinativo y el jugador en posesión del balón tiende a identificar como preferentes las posibilidades que ofrecen los jugadores más próximos a él pasando a un nivel secundario los jugadores más adelantados. Estas tendencias son consecuencias del patrón estimulado a través de las tareas de entrenamiento que priorizarán la percepción de determinados estímulos o posibilidades de acción (affordances) en detrimento de otras, condicionando el tipo de respuesta. En este análisis muy simplificado, sólo hemos puesto la atención en el jugador con balón, pero el juego abarca a todos los jugadores y las respuestas de los jugadores compañeros del poseedor del balón tenderán a ser diferentes en ambos



casos. En el primero se orientarían a la segunda jugada tras el envío directo, mientras en el segundo se orientarían a facilitar líneas de pases al poseedor.

A través de las tareas de entrenamiento (juegos) se educa la percepción orientando ésta hacia determinados estímulos del contexto para la continuación del juego, e insisto una vez más, cuando hablamos de esto, tendemos a pensar exclusivamente en el jugador con balón (será porque tiene la iniciativa), pero también construimos dichos estímulos a través de las respuestas (acciones, movimientos, perfiles) de los compañeros sin balón, y también a través del estudio del rival y la realización de una oposición simuladora de estos.

He aquí donde radica la importancia del Modelo de Juego como organizador y elemento de orden a través del sistema de juego, el juego de posición, los principios y consignas y el método del juego para determinar los estímulos facilitadores de las conductas preferentes en el acontecer del juego. Así, el método del juego se constituye como la herramienta facilitadora de este proceso, que a través de los métodos analíticos y descontextualizados es imposible desarrollar.

Pero esta activación ante determinadas informaciones no es un mecanismo cerrado y rígido sino abierto que se retroalimenta del propio estímulo y de la propia respuesta. Por tanto, el proceso de decisión/acción no está basado en procesos lineales cognitivos (que siguen un orden secuencial que implican la consciencia –procesar la información conscientemente -como ya hemos visto) sino en inputs selectivos asociados a un estímulo que cambian la configuración de atractores del sistema. Es decir, como aclara Pol (2011)⁵⁵, un acto libre y voluntario puede iniciarse inconscientemente, es decir, antes de que tengamos la consciencia subjetiva de la decisión de actuar, la acción ya se ha iniciado cerebralmente.

Tradicionalmente ha existido una preocupación por mejorar el tiempo de reacción en fútbol entendiendo éste como el tiempo que transcurre entre la presentación de un estímulo y la respuesta a éste. Y esta preocupación se ha traducido en entrenar este tiempo de



reacción (que en definitiva no es más que la expresión de este proceso de decisión/acción) mediante entrenamientos que nada, absolutamente nada, tienen que ver con los estímulos a los que tienen que responder los jugadores durante el juego, ítem más, un trabajo descontextualizado y completamente ajeno al juego. Como muestra, ya el simple uso de estímulos auditivos ejemplifica este hecho. ¿Dónde sino podemos encontrar más estímulos para trabajarlo que en el propio juego? ¿No es más apropiado trabajar la velocidad de respuestas con los estímulos específicos a los que se debe responder? Debemos entender pues que para la mejora de la capacidad de interacción del jugador con el entorno (jugar) deberemos respetar la especificidad del entorno competitivo (entrenar en entornos similares y situaciones similares a la competición facilita el proceso de decisión acción).

Si aun dudas de lo que hemos venido hablando, y si te resulta difícil de creer que la decisión no es necesariamente anterior a la acción, quisiera que conocieras el descubrimiento que realizó Libet en 1983. Benjamín Libet, un neurólogo estadounidense, realizó un experimento en el que registraba la actividad cerebral de sujetos a los que pedía que hicieran un movimiento cuando quisieran, y mientras Libet registraba la actividad cerebral. Y encontró que ¡antes de que los sujetos decidieran mover el dedo, se activaban sus neuronas. Y al ver este resultado les preguntó cuándo notaron que querían hacer ese movimiento!!. Y encuentra que 300 milisegundos antes [de la intención] las neuronas estaban activadas, llegando a la conclusión de que **todo movimiento voluntario es involuntariamente iniciado y que todo acto conscientemente realizado es inconscientemente iniciado** (Ranulfo Romo, Neurobiólogo).

“... consciente e inconsciente están atados. Pero como en todas las cosas hay un gradiente entre ellos, es muy difícil decir aquí empieza la consciencia y aquí está el mundo inconsciente.”

Ranulfo Romo



Si esto es así, que la actividad muscular es anterior a la consciencia, al menos en los 300 milisegundos que sugiere Romo ¿qué es lo que hace que se produzca dicha actividad? Un fenómeno llamado **AWARENESS**: El *awareness* es el conocimiento inmediato e implícito del campo (Jean Marie Robine)⁵⁶. Los procesos cerebrales determinan las decisiones, luego percibidas como propias subjetivamente por el mismo cerebro, a través del fenómeno de la consciencia. El conocimiento inmediato tiene lugar en el presente. Es decir, yo puedo estar *aware* de lo que está pasando en este mismo instante. **El conocimiento implícito** es un conocimiento al que tengo **acceso de forma no explícita: tiene lugar antes de que lo pueda formular con palabras (el lenguaje es lo que nos da el acceso a la consciencia).** Para **formular ese conocimiento con palabras sería necesario un tiempo** (aunque sea breve) de reflexión, de selección de las palabras, con lo que estaríamos ya en el terreno de la *consciousness* (consciencia). **El *awareness* emerge de la situación y está mucho más cerca de lo perceptivo que de lo verbal. Conocimiento del campo porque en el *awareness* tomamos consciencia de elementos de la situación actual, no de información que refiera a otros contextos.** La situación es el campo organismo/entorno, no sólo el entorno, ni sólo el organismo. En el *awareness* siempre está presente el campo en su totalidad. Es decir, es la percepción inmediata del cuerpo en el entorno, de lo que sucede aquí y ahora de manera pre-consciente. Y dentro de este entorno se producen señales, información específica (los atractores mencionados anteriormente) que el sujeto percibe pre-conscientemente, que conoce *aware*, aquí y ahora, y que van a promover determinados patrones de activación neuronal que provocan la acción antes de que ésta alcance siquiera el nivel de consciencia. Son oportunidades para la acción (*affordance*). Así, “*el proceso de selección entre varias posibilidades hasta ahora entendido como un proceso consciente reflexivo no sería más que el resultado de procesos rutinarios de funcionamiento de forma inconsciente de tal modo que la consciencia emergería después de la elección*” (Pol, 2011)⁵⁷. Parece obvio pues que decisión y acción se trata de un único proceso o al menos no de dos procesos que suceden de manera independientes sino que se retroalimentan. Y esta retroalimentación sucede en el ajuste corporal al movimiento, en el ajuste de la acción inmediata en función del resultado de la acción presente aquí y ahora.



¿La conclusión de todo esto cuál es? Pues que en el juego se da una gran cantidad de acciones no sujetas a la decisión consciente, casi “reflejas” ante determinadas informaciones, que se perciben, se intuyen casi, en el entorno y que son oportunidades para que dentro del cerebro se activen determinados patrones motores para la acción, acción promovida por un mecanismo de selección rutinario, en función de la experiencia previa, sin que esta sea consecuencia de un acto consciente a priori. Esto no significa que todos los actos del juego sigan esta pauta, claro que hay muchos actos conscientes durante el juego, pero sí, que por la dinámica del propio juego se dan con mucha frecuencia y que determinan la velocidad y el éxito o no de una acción en una jugada. Este es un factor muy importante en la velocidad más determinante que existe en el fútbol, la velocidad en el juego. Como explica el profesor Romo (2013)⁵⁸, *“Quienes toman las decisiones son los circuitos neuronales, que en su trabajo por detrás del nivel de consciencia hacen estas operaciones y finalmente mandan una decisión para que creamos que la hemos tomado nosotros. Es cierto que parece que hay un tiempo muy corto, donde interviene la consciencia, y se puede vetar*

esa decisión. Pero es muy corto, y ahí intervienen mucho los sistemas de educación familiar, que nos hacen ser prudentes.” Este neurobiólogo aclara que hay múltiples circuitos de neuronas que se coordinan espacial y temporalmente para tomar decisiones y que estos circuitos cuando están muy bien integrados optimizan una decisión. Así, coordinan la información visual, auditiva y propioceptiva que evalúan la información y la respuesta a realizar. ¿Cómo se optimizan? A través de la experiencia y el entrenamiento.

¿Qué repercusión tiene esto en el entrenamiento? Qué duda cabe que tener jugadores rápidos en el desplazamiento es un factor muy necesario en el fútbol. Superar al rival en el uno contra uno, superar una línea partiendo en igualdad con el defensa, o sorprendiendo desde atrás está muy condicionado por la capacidad de aceleración que tenga el jugador. Ya hemos dicho anteriormente que los esfuerzos cortos y explosivos, de menos de 7 segundos son el 5 o el 10 % de los esfuerzos pero son los más determinantes. Pero es fundamental la capacidad de actuar con eficacia lo más rápido posible y actuar con eficacia supone ir más allá del plano individual pues el éxito de dichas acciones se produce en el marco de la acción colectiva, en gran parte por las posibilidades que los demás miembros del equipo ofrecen a cada jugador. **Ninguno** de los **factores** que condicionan la velocidad puede entenderse como **independiente** del resto y por tanto no deben entrenarse de manera aislada.

Volvemos nuevamente al plano de la **ESPECIFICIDAD**. Especificidad relativa al juego del equipo, contextualizada al juego del equipo. Hemos comentados que determinadas informaciones percibidas en el entorno actúan como **atractores (estimuladores)** de determinados patrones de activación neuronal que permiten al futbolista interactuar con el contexto. Podemos entender pues que para la mejora de la capacidad de interacción del jugador con el entorno (jugar) deberemos respetar la especificidad del entorno competitivo (**entrenar en entornos similares a la competición facilita el proceso de decisión/acción**). Esta interacción hemos dicho es el conocimiento “aware” que reconoce las posibilidades “affordance” que actúan como atractores del sistema.



Para Pol, (2011)⁵⁹ *“esta elección a llevar a cabo entre varias opciones (al menos 5) no puede entenderse como un proceso aislado del entorno complejo (SISTEMA) donde se incluye el jugador y con el que interactúa (compañeros/contrarios), ni como un simple proceso de estímulo respuesta, sino que el entrenamiento debe suponer plantear situaciones en el que el comportamiento adaptativo del jugador se produzca en entornos complejos y variables en interacción con las informaciones específicas del mismo”*, de manera que rompa el estado de equilibrio del sistema neuronal y logre nuevas auto-estructuraciones que permitan un estado funcional superior... ¿cómo conseguimos eso? Entrenando el juego que pretendemos, enriqueciendo la experiencia perceptivo/motriz, creando ‘rutinas’ a través de los principios del juego que eviten la terrible necesidad de improvisar en cada momento (entendiendo improvisar como la necesidad de tener que elegir conscientemente con el coste de recursos y tiempo que supone) qué hacer en cada momento por falta de respuestas (las affordance como posibilidades) conocidas. Si el jugador tiene que decidir dónde jugar cuando tiene la presión de los rivales, y previamente no se ha trabajado a través del desarrollo de los principios del juego coordinar la oferta de posibilidades para actuar y reconocer la mejor de éstas, cuándo debe hacer una acción y cuándo no, es posible que la mayor parte de las veces se vea superado por la situación.

Aquí aparece un nuevo componente que tiene mucho que ver con la intensidad del juego y la fatiga: **LA CONCENTRACION**. La activación de los sistemas requiere una atención especial a la información que surge dentro del entorno variable, una atención que prepare para la acción, pues percibimos aquello que estamos predispuestos a percibir. No es lo mismo para un jugador tener la capacidad de realizar una acción (p.e. un pase en un entorno invariable en el que previamente se define la acción y tan solo se pone énfasis en los requisitos de la acción misma) que tener la capacidad de interactuar y ajustar temporal y espacialmente los procesos de decisión acción en un entorno dinámico y complejo. La **COMPLEJIDAD** es una de las características del juego del fútbol, entendida (insistimos) como la interacción dentro del sistema partido, entre jugadores dentro de dos sub-sistemas contrarios (los equipos), entendiendo sistemas como una organización de individuos que se relacionan entre sí, cuyas interacciones cambian constantemente



de manera vertiginosa, las cuales están condicionadas por la presión del sistema opuesto (equipo contrario) y el entorno. Es por ello por lo que las teorías mecanicistas (de la mecánica, la máquina como un artefacto cerrado) no son suficientes (incluso imposibles) para explicarlo y es por ello por lo que actualmente se recurre a otros paradigmas como la teoría general de sistemas para hacerlo, pues comprenden mejor la naturaleza abierta, compleja y cambiante del juego. Y es por ello por lo que cada vez son menos los entrenadores y preparadores físicos que apuestan por separar la preparación de los elementos del juego para su entrenamiento analítico y buscan la ecología en el mismo, promoviendo un desarrollo natural y realmente adaptativo al juego, a través de planificar el desarrollo del propio juego.

Pero también ocurre que en ocasiones, las metodologías integradoras que en su momento aparecieron como el gran paradigma que daría sentido a las teorías del entrenamiento, a pesar de sumar elementos presentes en el juego no respetan el proceso de interacción del jugador con el entorno, y por eso, a pesar de mejorar la capacidad de acción del deportista no lo hacen en la misma medida su capacidad de interactuar de forma eficaz y eficiente con el entorno competitivo. Lo que quiero decir con ello es que si bien el entrenamiento integrado procura integrar (lo inseparable), a veces no respeta el principio de affordance, por no someter al futbolista a la interacción real con el entorno que va a encontrar en la competición. ¿Realmente se mejora la capacidad de respuesta al juego cuando no se manifiestan las posibilidades de acción que tendremos en el partido? ¿Cuáles son esas posibilidades de acción? Son las que ofrecen los compañeros actuando en posiciones, funciones y circunstancias que se darán en el partido, trabajando los principios del juego de manera específica a nuestro modelo de juego. También sometiendo al jugador a la presión que el contrario posiblemente le someta en el partido. Como recomienda Pol (2011)⁶⁰, *“hay que diseñar entrenamientos que respeten las relaciones de interacción y de interdependencias existentes entre los procesos de decisión/acción para la mejora de las capacidades adaptativas en entornos complejos”*. Así, a través de las características que damos a las tareas podemos regular las condiciones para, primero, educar la percepción orientándola a determinados estímulos facilitadores o



estimuladores de determinadas respuestas y segundo, para trabajar las coordinaciones generadoras de esas posibilidades. No se puede pretender formar a los jugadores mediante situaciones de contextos inespecíficos o invariables, basándonos en procedimientos cognitivos, esperando que éstos tengan luego una transferencia a contextos específicos y variables en los que el jugador deberá interactuar. Para **Weineck** (1994)⁶¹ *“sólo el juego en sí permite una mejora de las capacidades de rendimiento complejas, debido a la especificidad de sus requisitos que son característicos de la estructura de esfuerzo del juego.”* Para este autor, en cuanto a la velocidad, es muy importante las carreras con cambios de dirección que se dan en el juego. **Grosser, Brüggemann y Zintl** (1986), citados por **Weineck** (1994)⁶² afirman que respecto a la velocidad del futbolista, no puede entrenarse de forma aislada sino conjuntamente con los factores de fuerza y técnicos (realmente como veremos más adelante fuerza y técnica son inseparables).

Además de la rápida adaptación al entorno del juego, la velocidad dependerá también de la capacidad técnica y física del jugador, que le permita ejecutar las acciones de forma eficaz y eficiente durante el juego. **Pol** (2011)⁶³ apunta un dato importante que viene a desmontar el mito de la velocidad en el fútbol, como capacidad condicional, y la forma tradicional del entrenamiento de ésta. Puntualiza que ***“los jugadores durante el juego alcanzan en muy pocas ocasiones la máxima velocidad (al igual que ocurre con la fuerza) por lo que podemos entender que la capacidad de generar aceleraciones y desaceleraciones tendrá más importancia en el juego que su capacidad de desplazamiento a la máxima velocidad.”*** Siendo así parece que el Método del Juego es más apropiado para desarrollar este tipo de acciones que un entrenamiento descontextualizado, y por supuesto que el empleo de entrenamientos de tandas de carreras rectas no tiene un efecto adaptativo al juego. A lo que hay que añadir la circunstancia de correr con el balón. Por ello **Pol** (2011)⁶⁴ propone que *“el programa de entrenamientos no puede basar su programación en el análisis del número de metros que el jugador realiza en competición o la intensidad del mismo, sino que deberá respetar las condiciones coordinativas en que se producen los movimientos, en qué condiciones se alternan y se enlazan los desplazamientos y que tipo de recuperación se realiza.”* Por lo tanto, la velocidad no puede



entrenarse como un factor aislado, al margen de su manifestación en el juego, sino dentro del juego mismo. Y como siempre, ninguna tarea puede determinarse más que por su intencionalidad táctica no por su objetivo condicional.

La adaptación al juego supone considerar la presencia integrada de todos los factores condicionales presentes en las acciones que individual y colectivamente se producen en el juego, y como vimos en el apartado de la resistencia, ajustando dichas acciones a parámetros como la fatiga, adaptando esta velocidad de decisión/respuesta en condiciones de cansancio, recordando la posición central que guarda en todo este proceso, la capacidad de mantener la intensidad de concentración durante todo el juego.

Para concluir, si durante este apartado hemos hablado de la capacidad de responder rápida y eficazmente a las situaciones de juego a partir de las posibilidades de acción que se reconocen en el mismo, que se trabajan mediante el Método del Juego, huelga hablar que también estamos hablando de la mejora de lo que tradicionalmente se ha llamado velocidad de reacción. Si hemos puesto de manifiesto que el “entrenamiento” de la velocidad a través del juego es el más apropiado en detrimento del entrenamiento clásico de tandas de carreras al esprint, qué decir del trabajo de la capacidad de reacción mediante otros métodos inespecíficos.



Recapítulemos:

- La velocidad en fútbol no se entiende en términos de velocidad de desplazamiento sino como la capacidad de una rápida adaptación psicomotriz al juego.
- En el fútbol es mucho más la capacidad de **resolver situaciones en espacios cortos de tiempo** (relación tiempo/espacio/oportunidad), la que condicionará el éxito en el juego, **más que** la capacidad de realizar unos determinados **desplazamientos a máxima velocidad.**
- **No podemos explicar el proceso decisión-acción desde una perspectiva jerárquica y lineal (estímulo-percepción-procesamiento-decisión-respuesta),** sino que debemos interpretarlo desde la perspectiva del feedback NO-LINEAL de interacción entre ambos procesos.
- La activación de los sistemas requiere una **atención especial a la información** que surge dentro del entorno variable, una atención preferencial hacia determinada información (affordance) que facilite el tipo de decisión a tomar, una **atención que prepare para la acción**, pues percibimos aquello que estamos predispuestos a percibir: **ES FUNDAMENTAL LA CONCENTRACION.**
- Hay que **diseñar entrenamientos** que respeten las relaciones de interacción y de interdependencias existentes entre los procesos de decisión/acción para la mejora de las capacidades adaptativas en entornos complejos.
- La velocidad también depende de la **capacidad de ejecución rápida** de acción.
- Más que la velocidad de desplazamiento, son los **cambios de ritmo (aceleración y desaceleración) y de dirección los componentes más relevantes de la velocidad entendida como capacidad condicional .**



13.LA FUERZA...

¿OTRA MODA?

“Hacer algo que no acontece en el juego es ridículo.”

“...si estas en un gimnasio haciendo pesas no puedes decir que estas entrenando la fuerza para el futbol, es imposible entrenar la fuerza para el futbol en un gimnasio...”

Seiru-lo (2009) citado por Pol (2011)⁵⁷

Hasta el momento hemos venido tratando de hacer hincapié en un cambio de orientación en la forma de entender el entrenamiento. Tradicionalmente el objetivo de la preparación ha sido desarrollar determinadas estructuras del rendimiento para con ello disponer de más recursos para la competición, pero al margen de la competición. Hemos trabajado en entornos extraños ajenos al fútbol en la creencia de que con ello se conseguía una mayor cantidad de resistencia o velocidad porque así, en otras disciplinas deportivas individuales se había comprobado. Hemos creído (porque así lo decían los expertos) que se trataba de desarrollar cada estructura por separado para evitar las interferencias en sus mejoras y luego por un proceso de adición el resultado obtenido sería una mejora en el rendimiento global.



Tener una gran resistencia o velocidad no significa serlo en el juego. García Manso, Navarro, Valdivieso (1998)⁶⁶ lo explican claramente, *“la velocidad del equipo determina la velocidad de juego, por encima de cualquiera de sus jugadores. Las acciones del juego casi nunca vienen determinadas por la velocidad con que se desplazan sus jugadores, sino que normalmente estas vienen condicionadas por la velocidad con la que se mueve el balón.”* Lo mismo ha venido ocurriendo con la técnica, en la creencia de que la maestría se alcanzaría a través de numerosas repeticiones del gesto estereotipado, libre de cualquier otra variable que dificultara este objetivo en un intento de afinar la coordinación. Y lo mismo con la fuerza, trabajándola al margen de la técnica y la coordinación sin tener en cuenta posibles desajustes provocados por un cambio en cualquiera de los parámetros de control (fuerza o coordinación). **La nueva orientación nos lleva a hablar no de potenciación o mejora de las capacidades condicionales, no de incremento de éstas sino de adaptación.** Se busca la mayor adaptación al juego, una adaptación que se refiere no sólo a actuar eficazmente dentro de él, sino que permita evitar en lo posible las lesiones que no tienen un origen traumático sino en la falta de ajuste del organismo a la actividad. Una adaptación que afecta a todos los parámetros del rendimiento en los que tiene una especial preocupación la presencia simultánea de todos, pues todos se manifiestan al mismo tiempo y todos se influyen entre sí. Una manifestación de cada una de las capacidades condicionales adaptada al juego, de una resistencia específica del juego, de una velocidad en el juego, de una fuerza vinculada a la técnica y al juego.

La fuerza es la capacidad condicional básica. La velocidad y la resistencia a nivel condicional son parámetros valorativos que relacionados con su manifestación temporal en cuanto a la capacidad de expresarse a lo largo del tiempo y a su capacidad de expresarse en el menor tiempo posible.

¿Cómo definiríamos la fuerza? Es una magnitud física, una manifestación de energía que provoca el movimiento de un cuerpo o lo modifica (lo acelera, frena, cambia el sentido, etc.) o bien lo deforma. La fuerza puede representarse mediante vectores, ya que posee magnitud y dirección. La fuerza está presente en todo, en la



carrera, en el salto, en el golpeo, en la carga. La resistencia lo es en relación a la fuerza. La velocidad lo es en relación a la fuerza. La técnica es fuerza aplicada al balón. Por tanto no puede obviarse el juego en el entrenamiento de la fuerza.

Entonces, atendiendo al objetivo de este nuevo enfoque, la búsqueda de la adaptación del jugador a las demandas del juego, será necesario tener en cuenta la dependencia del futbolista del entorno complejo con el que interactúa para conseguir la mejora de la capacidad competitiva del futbolista. Como dice **Pol** (2011)⁶⁷, **“al realizar la programación del proceso de entrenamiento, esta no se orientará en función de la capacidad física que estamos trabajando, sino en función del tipo de acciones que preferentemente ocurren y el tipo de implicación condicional y/o bioenergética del jugador”**. Respecto a la fuerza, continuaremos prestando atención al magnífico trabajo de **Rafel Pol** (2011)⁶⁸, y sobre lo que propone respecto a la orientación del entrenamiento de esta capacidad en el fútbol. Lo primero que nos refiere es que *“la capacidad de producir movimiento es diferente a la capacidad de generar tensión muscular ya que el movimiento no vendrá determinado sólo por la acción del músculo principal efector (realizador) de movimiento sino que dependerá de un complejo proceso de interacción entre los procesos musculares de excitación/contracción, los procesos reflejos autogenerados a nivel espinal y la integración de estos procesos a través del cerebelo”*. ¿Esto que quiere decir? Que hay un cambio importante en la visión del trabajo de fuerza. En la realización del movimiento, la fuerza generada no viene determinada por la tensión que sea capaz de desarrollarse ni por el desarrollo alcanzado por la estructura muscular implicada, sino por el ajuste en la interacción (coordinación entre los grupos musculares implicados) de los músculos agonistas, sinergista y antagonistas que tiene su base en la actividad neuro-muscular.

No se trata de un concepto cuantitativo de la fuerza sino cualitativo. Que ésta esté ajustada a las necesidades específicas de la situación. Si velocidad, técnica y táctica, son dos hechos inseparables, lo mismo ocurre con la fuerza, porque la fuerza no puede entenderse al margen de la técnica. Como dice **Pol** (2011)⁶⁹ citando a **Schöllhorn** (2008) esto *“cuestiona el hecho de que*



tradicionalmente el entrenamiento de la fuerza se ha centrado en el desarrollo de las propiedades contráctiles del músculo o en la arquitectura muscular (estructura), pero casi nunca teniendo en cuenta las escalas temporales del aprendizaje motriz, dejando esto para el estudio de la técnica, cuando en realidad ambos campos tienen un fin común, la mejora de los procesos neuro-musculares de generación de movimientos.” Esto supone un hándicap teniendo en cuenta que la fuerza forma parte de la coordinación y que la coordinación es un elemento principal en la capacidad de generar fuerza. Y siendo así, técnica y fuerza como dos elementos inseparables, no parece lógico que ambos se entrenen de manera separadas, al margen de la estabilidad de las coordinaciones.

Entonces ¿cómo trabajar la fuerza en fútbol? Contra lo que se ha venido haciendo tradicionalmente, en la práctica del aprendizaje técnico, o en el trabajo de fuerza, **la repetición aislada de un mismo gesto deportivo, dificulta el ajuste de este al requerimiento del juego, lo hará menos flexible y adaptable a la variabilidad que cada situación presenta.** Como dice Pol (2011)⁷⁰, “no se puede aislar el gesto de los condicionantes emocionales, socio-afectivos o de los procesos relacionados con la fatiga, pues sería hacerlo lejos de los condicionantes que posteriormente interactuarán en la generación de movimiento.” La técnica, el movimiento no puede construirse a partir de la repetición mecánica a un patrón modelo sino de la posibilidad de satisfacer una necesidad del juego a partir de las propias posibilidades del futbolista. Es decir, no es una habilidad a imagen y semejanza de un modelo (a imitación) sino es una habilidad propia del jugador construida y aprendida a partir de sus posibilidades y características en combinación con su empleo en el propio juego. Así los efectos del entrenamiento clásico de la fuerza y del entrenamiento de la técnica, llevados a cabo separadamente y sin considerar los efectos que cada uno de ellos causan, provocan adaptaciones diferentes a nivel del sistema nervioso, que pueden provocar un efecto negativo de una condición sobre la otra.

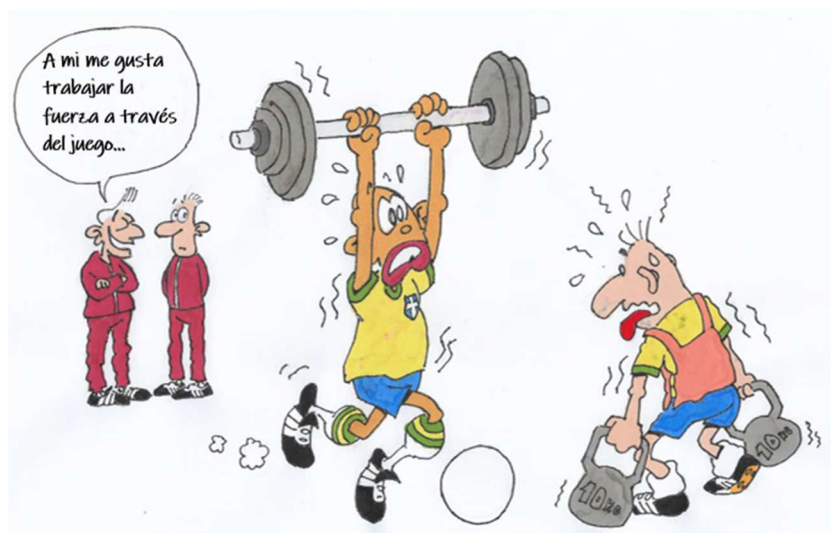
Teniendo en cuenta los tipos de acciones que se dan en el fútbol y la forma en que se manifiesta la fuerza en ellos, según Oliveira, Amieiro, Resende & Barreto (2005)⁷¹ Mourinho dedica cada sesión de la semana a “un determinado patrón de contracción



muscular dominante, alternando entrenamientos más continuos y menos discontinuos pero siempre en especificidad más o menos compleja.” En consecuencia, también la recuperación es específica a esta forma de programar el trabajo, donde la especificidad es el objetivo y la dinámica de cargas es el cómo. Lo que trabajamos a lo largo de la semana es el Modelo de Juego, sólo que se realizará en distintas dinámicas priorizando un determinado patrón de contracción cada día. Lo que sí es importante tener en cuenta es que no se realiza nada ajeno al juego. A modo de ejemplo: un juego de 4 vs 3 en espacio reducido (evidentemente con porterías, donde el equipo de 4 tiene como objeto jugar con tercer hombre. Por el diseño de la tarea, ambos equipos jugarán con acciones rápidas, con muchos cambios de dirección, frenadas... ¿se está trabajando la fuerza o no? Claro que sí... y una fuerza específica, donde se está interviniendo además en ajustes de la coordinación intra e intermuscular, en condiciones reales de juego, lo que hará que dichos ajustes tengan un mayor grado de flexibilidad gracias a la variabilidad de las acciones y un mayor grado de adaptación.

Uno de los aspectos que ya hemos mencionado es la relación entre estructura y coordinación. Un incremento en la fuerza que se es capaz de movilizar afecta directamente a la coordinación. Como señala Pol (2011)⁷² *“hay que tener en cuenta que la estructura modifica la función, y esta función a la vez modifica la estructura”*. Por eso advierte que hay que tener en cuenta que *“un pequeño cambio en algún parámetro como la masa muscular de un segmento puede provocar alteraciones en la producción del movimiento por lo que se debe tener cuidado a la hora de dividir entre estructura y función”*. Ya venimos insistiendo en que técnica y fuerza es lo mismo. La técnica es fuerza aplicada, es la acción coordinada de los músculos para producir fuerza de manera precisa para la realización de un movimiento y/o sobre un implemento, tanto para movilizarlo como para modificar su movimiento. La técnica requiere precisión y la precisión es la consecuencia de la acción ajustada y coordinada de todos los elementos que intervienen y por tanto es sensible a los cambios que estos puedan sufrir. El clásico trabajo de fuerza que busca el aumento de la masa muscular, realmente no necesariamente resulta beneficioso por lo comentado sobre el ajuste de los elementos que intervienen en la acción. No es cuestión de tener más fuerza, sino que ésta se manifieste de manera más

eficiente en el juego donde se priorizan las acciones rápidas y explosivas y donde el incremento de la fuerza máxima no supone un beneficio. No obstante, **Weineck** (1994)⁷³, reconoce que el juego (aunque pueda parecer que no) favorece el incremento de la fuerza máxima mediante la mejora de la coordinación inter (e intra) muscular. Favorece de esta forma la capacidad de generar una mayor fuerza en menor tiempo además de posibilitar un desarrollo de la fuerza más específico a partir una mejor sincronía en la actividad muscular.



Realmente la manifestación de la fuerza en el juego se da a través de movimientos explosivos, requiriendo una producción de la fuerza ajustada a la acción y producida en el menor tiempo posible. Siendo éste el tipo de fuerza necesaria, parece obvio que un entrenamiento de esta naturaleza producirá adaptaciones positivas tanto a nivel estructural como funcional que no se dan en el entrenamiento hipertrófico. **Pol** (2011)⁷⁴ enumera algunas de estas modificaciones que serían “el aumento de la longitud de los fascículos, la modificación de las propiedades elásticas músculo-tendinosas que favorecen un mejor rendimiento en las acciones en

que se producen ciclos de estiramiento-acortamiento (CEA) como en la mayoría de las acciones que se producen en el fútbol.”

El trabajo de la fuerza, como ya hemos indicado debe respetar la relación entre estructura y función, potenciar el ajuste necesario, la coordinación inter (e intra) muscular y favorecer ésta y el equilibrio necesario para no perjudicarla. Un trabajo que no respete esto puede ser causante de lesiones (tanto musculares como tendinosas o ligamentosas), pues debe tenerse en cuenta que un cambio a nivel estructural afecta a la función y como señala Pol (2011)⁷⁵, este proceso es irreversible.

¿Quién rige esta coordinación y este ajuste de los grupos musculares, en cuanto a la dinámica de las tensiones que se producen durante el movimiento? El sistema NEURO-MUSCULAR. El sistema nervioso es el encargado de la relación del organismo con el entorno donde se encuentra. También es el encargado de aprender de las experiencias vividas y de que ese aprendizaje permita ajustar al organismo para que este pueda adaptarse a las exigencias del entorno lo que garantiza la supervivencia. Estas experiencias modifican los distintos sistemas, entre ellos el neuromuscular de tal modo que al realizar entrenamientos descontextualizados del juego, debe tenerse en cuenta que se modificarán las coordinaciones que atraen al sistema (entre otras cosas se omiten los atractores que posibilitan las coordinaciones ajustadas al juego).

13.A. ¿FUERZA MAXIMA SÍ O FUERZA MAXIMA NO?

Buena pregunta. ¿Es entonces necesaria la mejora de la fuerza máxima en fútbol? Ya hemos visto que el trabajo de sobrecargas para mejorar la fuerza máxima produce una serie de efectos que pueden tener consecuencias negativas: hipertrofia muscular que afecta a la función y coordinación intermuscular, pérdida de ajuste en la técnica... realmente el carácter explosivo y rápido de los movimientos impide que se alcance el pico de fuerza máxima por lo que no se aplicará nunca, genera ralentización del movimiento y una menor fuerza transmitida en relación con la fuerza



máxima respecto a la fase anterior ya que para aplicar la máxima fuerza se requiere un tiempo mayor.

En fútbol es más importante la precisión y el ajuste espacio/temporal. La velocidad a la que se ejecuta permite aplicar unos niveles de fuerza sub-máxima. Un incremento en la fuerza tiene un efecto en la precisión. La fuerza es un componente crítico en la coordinación. Hay que tener en cuenta la relación que mantienen los incrementos de niveles de fuerza con la precisión y la curva de potencia. Contra lo que se pensó en otras épocas sobre incrementar la fuerza máxima como base para alcanzar una mayor potencia, no necesariamente ha de ser así. En definitiva, entrenar la fuerza máxima no es necesario como entrenamiento de base de la explosividad, ni produce una mejora de la fuerza necesaria para el juego y puede tener incluso efectos negativos.

¿Cuándo puede ser interesante emplear este trabajo? Según Pol (2011)⁷⁶, *“en fútbol, el entrenamiento hipertrófico (de desarrollo de la estructura muscular) debería estar orientado más bien al trabajo complementario o coadyuvante, a la recuperación de lesiones o a la compensación entre grupos musculares o segmentos corporales que a la ganancia de fuerza aplicable al juego”*, por lo comentado anteriormente.

13.B. ¿QUÉ TIPO DE TRABAJO ENTONCES?

El entrenamiento de fuerza en el fútbol debe respetar precisamente la relación que existe entre ésta y la técnica, manejando la estabilidad de las coordinaciones a través de la inestabilidad que representa el entorno y los condicionantes de la actividad. El juego se caracteriza por acciones explosivas, con cortos y rápidos desplazamientos en los que predominan aceleraciones, frenadas, cambios de dirección, saltos, lanzamientos...). Muchas de estas acciones se caracterizan por estar configuradas por ciclos CEA (Ciclos Estiramiento Acortamiento) de los denominados cortos o rápidos. Estos ciclos consisten en la **combinación de una contracción excéntrica que sigue inmediatamente con una**



contracción concéntrica (CC), con lo cual se consigue una mejora del trabajo producido gracias al reflejo de estiramiento miotático y a la elasticidad muscular o capacidad del músculo para almacenar energía elástica durante el estiramiento y utilizarla parcialmente en una contracción realizada inmediatamente después. Los CEA cortos presentan menores desplazamientos angulares en las articulaciones mencionadas, y tienen un contacto con el suelo o implemento de 100-200 ms (**Schmidtbleicher** 1986)⁷⁷. Según **Pol** (2011)⁷⁸ *“las acciones explosivas en que la generación-transmisión de fuerzas se produce mediante ciclos CEA se ven muy influenciadas por las propiedades elásticas del complejo músculo-tendinoso y las modificaciones producidas por el entrenamiento en las propiedades del complejo músculo-tendinoso parecen ser más favorables para este tipo de acciones cuando se estimulan durante el entrenamiento estos ciclos CEA”*. Por el contrario, concluye, se ha comprobado que el entrenamiento clásico no provoca mejoras respecto a este tipo de acciones, y por tanto no tienen un efecto positivo en el fútbol.

Para el entrenamiento de este tipo de ciclos hay que considerar algunas particularidades. Lo primero es que la velocidad de ejecución es un factor de carga más importante que la masa a movilizar (**Tous**,1999 citado por **Pol**, 2011)⁷⁹. En fútbol, la fuerza debe manifestarse en una intensidad máxima posible aplicada en el menor tiempo posible. Lo segundo es que no podemos pensar que el juego no es un elemento apto para el desarrollo de la fuerza. **Para Julio Tous (2003)**⁸⁰ **en contra de la opinión tradicional (y no tan tradicional), “la fuerza puede trabajarse de infinidad de maneras sin necesidad de emplear una carga externa y de hecho los entrenamientos técnico/tácticos contienen realmente cargas específicas del trabajo de fuerza”**. Lógico. Si tratamos de preparar a los jugadores para esas aceleraciones, frenadas, cambios de dirección, saltos o lanzamientos ¿Dónde encontraremos unas cargas más apropiadas que en el propio juego? A este trabajo evidentemente habría que acompañarlo del pertinente trabajo preventivo de fuerza sobre aquellos paquetes musculares que pueden verse descompensados o con antecedentes de lesión, así como aquellas estructuras que tienen una función estabilizadora, pero sin perder igualmente la especificidad en su orientación.



La profusión de estos ciclos CEA tiene mucho que ver con la superficie (entendida como espacio) donde se desarrolla el juego y el número de jugadores. Como indica **Vizuite** (2017)⁸¹, *“un área pequeña reduce necesariamente el tiempo empleado en la realización de un movimiento en particular y un equipo con menos deportistas puede aumentar el número de movimientos realizados por cada deportista.”* De esta forma se explica la tipología de ejercicios realizados en lo que la periodización táctica denomina dinámica tensión. Ejercicios realizados en áreas pequeñas van a generar frenadas con cambios de dirección continuamente y el trabajar con un número reducido jugadores incrementará la participación de estos y por tanto la ejecución de acciones muy cortas, explosivas que incluyen la frenada e impulso a partir de la energía acumulada en la fase excéntrica de la desaceleración.

Respecto a otro tipo de trabajo que se emplea para la mejora de la fuerza favoreciendo los ciclos CEA encontramos la Pliometría cuyas adaptaciones provocan cambios cualitativos en el tejido tendinoso más que cambios en su geometría, lo que provocará un *“aumento de la transmisión de energía así como una reducción de la energía disipada por parte del tendón, lo que podría mejorar el rendimiento en las acciones en que se producen ciclos CEA, como son las acciones características del fútbol”* (**Pol**, 2011)⁸².

Hace años se pusieron de moda el empleo de máquinas para trabajar la mejora de la fuerza. Ocurre que a veces, estas máquinas estándar están pensadas para una finalidad concreta y se centran exclusivamente en el objetivo para el que fueron diseñadas, la mejora de una determinada musculatura, al margen de su utilización en un deporte concreto. Hemos venido diciendo a lo largo del tema la importancia del ajuste neuro-muscular a las exigencias, la auto-organización que se produce en la decisión/acción y la flexibilidad de este sistema a la realización del movimiento condicionado por el entorno. Hemos explicado que la repetición aislada de un gesto dificulta el ajuste y lo hará menos flexible y adaptable. Trabajar con según qué máquinas tiene el inconveniente que se entrena en una situación que favorece la estabilidad del patrón motor. **Rafel Pol** (2011)⁸³ advierte de estas máquinas de musculación que aíslan los músculos que se pretende fortalecer añadiendo un soporte externo

para la estabilización mencionada, con lo cual cuando durante el juego se enfrente a situaciones en las que el movimiento se realice sin dicho soporte, ante situaciones inesperadas y cambiantes, puede ocurrir que no esté preparado para ello y sea causa de lesiones.

Seiru-lo con el objeto de que el desarrollo de la fuerza se haga en consonancia con la técnica (respetando la inseparable relación entre una y otra dimensión) propone lo que denomina entrenamientos por niveles de aproximación. **Pol** (2011)⁸⁴ explica que este trabajo consiste en *“mejorar la acción deportiva buscando **altas tasas de transferencias** al estimular secuencias motrices similares a las deportivas con diferentes tipos de sobrecargas que sufren un descenso progresivo durante el entrenamiento a la vez que la correspondencia dinámica con la deportiva va in crescendo hasta que en los mayores niveles de aproximación se recrean las situaciones competitivas.* Entiende que esta metodología podría ser adecuada y obtener buenos niveles de transferencia a la acción deportiva ya que *“la transferencia entre una acción y otra se produce siempre y cuando los atractores que actúan sobre estas coordinaciones están próximos entre ellos y encuentra que existe un vacío en cuanto al análisis del tipo de acoplamiento de la acción en el entorno competitivo así como una cierta prioridad de las capacidades condicionales sobre las coordinativas.”* **Tous** (2003)⁸⁵, encuentra que la propuesta debe concretarse algo más delimitando los niveles de orientación, realizando una propuesta más específica, con hasta 7 niveles en los que da una gran importancia a la especificidad del trabajo de fuerza en relación con las acciones técnicas del juego. No obstante **Pol** (2011)⁸⁶ considera que puede darse *“un vacío en cuanto al análisis del tipo de acoplamiento de la acción en el entorno competitivo así como una cierta prioridad de las capacidades condicionales sobre las capacidades coordinativas, atendiendo más a las necesidades bioenergéticas o condicionales que a las escalas temporales del aprendizaje motriz.”* Una propuesta similar en cuanto a la variabilidad de los movimientos es el planteamiento de **Gerard Moras** (2017)⁸⁷ a través de la alteración de alguno de los patrones de comportamiento de las series temporales asociados al movimiento, que tendrían lugar en el cuarto nivel del modelo de entrenamiento.

La gran preocupación de los preparadores físicos respecto al trabajo de fuerza y a partir de las teorías de la complejidad es conseguir que el trabajo de fuerza (y la técnica) evite la creación de fuertes atractores de las coordinaciones preferentes para evitar que éstas se vuelvan estables y menos adaptativas al siempre entorno complejo de la competición. Para ello vienen desechando el trabajo repetitivo y poco específico y apostando por aquellos que tienen una mayor similitud con los que se producen durante el juego, procurando la variabilidad que favorezca el ajuste coordinativo de la acción a la situación.

13.C. TRABAJO PREVENTIVO

No obstante, esta cierta relativización del trabajo de optimización de la fuerza ha venido pareja con una mayor preocupación por el trabajo complementario y preventivo. Posiblemente esta es la gran aportación del trabajo de fuerza en el que se justifica el trabajo analítico (al margen del juego). Quien ha sufrido alguna lesión de rodilla sabe lo obsesivo que puede llegar a convertirse la potenciación del cuádriceps como elemento protector. Varios son los factores a tener en cuenta: Daniel Romero (2010)⁸⁸ enumera entre otros los siguientes factores que relacionamos con aspectos neuromusculares y son entrenables: alteración propioceptiva, falta de fuerza, capacidad de coordinación (el mencionado ajuste de las coordinaciones a la situación), laxitud articular, falta de extensibilidad muscular, desequilibrios musculares agonista-antagonista (destacando el del cuádriceps-isquiosurales), la fatiga muscular o aumento del retraso electromecánico (EMD) como detonante del aumento de histéresis del complejo miotendinoso (es el retraso que manifiesta la estructura músculo-tendinosa estirada en recuperar su forma o posición original una vez liberada de la fuerza o causa que lo deformaba).

Apunta también este autor⁸⁹ que los pilares neuromusculares en los que se debe sustentar el plan de prevención de lesiones son:

1. **Es sistema propioceptivo – visual-vestibular (PVV):**
“Para ello hay que eliminar el componente visual del

sujeto. Producir perturbaciones para estimular los receptores propioceptivos con objeto de facilitar la adquisición de patrones motores mediante la facilitación e inhibición de la musculatura necesaria en cada situación.” (La propiocepción es el sentido que informa al organismo de la posición de los músculos, es la capacidad de sentir la posición relativa de partes corporales contiguas. La propiocepción regula la dirección y rango de movimiento, permite reacciones y respuestas automáticas, interviene en el desarrollo del esquema corporal y en la relación de éste con el espacio, sustentando la acción motora planificada. Otras funciones en las que actúa con más autonomía son el control del equilibrio, la coordinación de ambos lados del cuerpo, el mantenimiento del nivel de alerta del sistema nervioso y la influencia en el desarrollo emocional y del comportamiento. Recibe información interna del cuerpo al contrario que los exteroceptivos que la reciben del exterior. Wikipedia).

2. **Trabajo de fuerza:** Trabajar conjuntamente la extensibilidad y elasticidad muscular. *“Planificar correctamente sus distintas expresiones de la fuerza así como el tipo de combinaciones a realizar teniendo en cuenta los distintos tipos de acciones musculares (isométrica, concéntrica y excéntrica).”*
3. **Coordinación neuromuscular:** *“Entendida como capacidad abstracta que permite el control y regulación del cuerpo en la realización del movimiento”.* Esto es muy importante como veremos más adelante, ya que el trabajo de fuerza no debe interferir en dicha coordinación sino favorecer su ajuste. Como comentaremos, un trabajo que favorezca la estabilidad en vez de su ajustabilidad al entorno, es un factor a tener en cuenta en la causa de lesiones.

Daniel Romero (2017)⁹⁰ propone un trabajo estructurado de carácter integrado que incluya el trabajo preventivo dentro del

proceso de entrenamiento. Este trabajo presentaría la siguiente estructura:

- **Entrenamiento compensatorio recuperador del trabajo optimizador.** Se trataría de una intervención básica realizada con el fin de recuperar y estabilizar aquellas estructuras corporales que han sido estresadas de manera importante durante un entrenamiento o competición. Indica que son ejercicios sencillos orientados al desarrollo de la estructura condicional aunque indirectamente incidan en el resto de estructuras, especialmente en la coordinativa como la amplitud articular y la correcta tensión muscular que facilitan los gestos. Es fundamental en este trabajo la biomecánica del gesto técnico que pueden dar lugar a la lesión pero respetando la singularidad del modo en que el sujeto lo lleva a cabo.
- **Entrenamiento preventivo optimizador: Mediante cargas no competitivas** orientado a la mejora de las habilidades mediante sobrecargas, y aunque puede incluir un contenido que no siga los principios de los sistemas dinámicos, debería incluir de manera implícita patrones que mejoren los diferentes gestos deportivos. Claro que es fundamental tener claro que tipo de acciones se quieren proteger por el mayor riesgo lesivo que implican: en el fútbol los giros, cambios de dirección, la recepción en los saltos y las aceleraciones y frenadas.
- **Entrenamiento preventivo optimizador: Mediante cargas competitivas** a través de un trabajo integrado para el desarrollo de habilidades en competición. Este tipo de trabajo se inserta dentro del propio trabajo técnico/táctico. Sin perder la preponderancia de la intención táctica, se puede dar un planteamiento preventivo. Como destaca el autor este tipo de trabajo es el eje central del entrenamiento, indicando que tras este tipo de trabajo interesa un trabajo preventivo compensatorio cuando el mismo implique un potencial lesivo o haya

provocado una importante fatiga en determinadas zonas anatómicas.

Apunta Pol (2011)⁹¹ que el trabajo de prevención de lesiones relacionado con la fuerza ha sido relacionado con *“la ejercitación de grupos musculares no trabajados durante la sesión (Bompa, 1993), con lograr el equilibrio necesario del balance muscular en los grupos protagonistas/antagonistas de las técnicas utilizadas por el jugador (Seiru-lo), con la compensación de fuerza entre dos extremidades contra-laterales (Tous) y lograr la comprensión mecánica de las técnicas específicas (Seiru-lo).”*

13.D. LA FATIGA COMO FACTOR CAUSANTE DE LESIONES

Pol (2011)⁹² haciendo referencia al análisis efectuado por Woods (2003 y 2004) sobre las lesiones en deportistas, afirma que *“la mayoría de las lesiones se producían durante el último tercio de partido por lo que podría establecerse una relación entre fatiga y probabilidades de lesión.”* Advierte Pol (2011)⁹³ citando a un artículo de Mair (1996), que *“a mayor nivel de fatiga, menor capacidad del músculo para absorber energía por lo que la fuerza necesaria para llegar al punto de ruptura será menor en los músculos fatigados”*.

La importancia en los mecanismos de auto-organización que permiten la adaptación a las diferentes condiciones en que se produce el movimiento, se refrenda en cómo la fatiga altera la respuesta motriz. Sugiere Pol (2011)⁹⁴ a partir de Enoka y Duchateau (2008) que *“en actividades de fuerza sub-máxima el fallo en la habilidad para realizar la tarea no vendrá determinado por la fatiga de los músculos protagonistas como factor causal de este fallo, sino que más bien el fallo será causado por la pérdida de las sinergias funcionales entre músculos protagonistas, antagonistas y posturales.”* Es decir, por la pérdida de ajuste de los músculos implicados en las nuevas circunstancias lo que puede dar lugar a una lesión. Por lo tanto, si la fatiga viene producida por la pérdida de

sincronía funcional de los músculos implicados, debemos facilitar la adaptación del sistema neuromuscular a dichas circunstancias y entrenar en situaciones específicas de fatiga. Así, mediante este trabajo se facilita la autoorganización del organismo a los cambios (hemos dicho al principio que los mecanismos homeostáticos tienden a mantener el equilibrio por lo que se producen ajustes encaminados a mantener la actividad aun en circunstancias de fatiga) modificando los patrones de coordinación en la búsqueda de mantener la funcionalidad. El ajuste de la carga de entrenamiento y la recuperación, serán claves en la prevención de lesiones.

Ojo porque no sólo hablamos de fatiga física o muscular. También la fatiga psicológica (inseparable de la física) interfiere con una peor concentración lo que también afecta a la forma de intervenir en el juego, el ajuste de las acciones al timing de la situación (se llega más tarde, se reacciona inadecuadamente) lo que supone una inadaptación a las exigencia de la situación con el consiguiente riesgo de lesiones.

Rafel Pol (2011)⁹⁵ hace una puntualización que no debe ser ignorada: *“El mayor número de lesiones se producen durante la pretemporada y el primer mes de competición”*. La explicación a esto tiene varios matices: Pensamos (porque así nos lo enseñaron) que la pretemporada tiene el objetivo de desarrollar las bases para la competición y que para ello hay que someter al futbolista a durísimos entrenamientos durante varias semanas con el objeto de cargar no sé qué baterías que tienen que permitir al equipo funcionar durante muchos meses... eso a los entrenadores nos produce un cierto brote de sadismo. Esta creencia se basa en el modelo de efecto retardado de las cargas. Curiosamente el tiempo en el que deberíamos tener como prioridad la construcción de un equipo y de su estructura de juego lo dedicamos a realizar cosas poco relacionadas con el juego. He hablado a lo largo de estos apuntes de adaptación, y las adaptaciones deben ser progresivas, que permitan el ajuste entre esfuerzo y recuperación. El hecho de concentrar una gran cantidad de trabajo en tan poco tiempo (resulta una progresión poco progresiva) y la inespecificidad del mismo, la falta de naturalidad en el proceso, es un factor de riesgo de lesión. **Pol** (2011)⁹⁶ propone que la pretemporada, *“más que construirla sobre las bases del*



*entrenamiento general orientado hacia procesos metabólicos aislados) **debería basarse en la readaptación del jugador al juego en función de las acciones que le permitirán relacionarse con el mismo***". Incide en que "no será suficiente entrenar la técnica por separado o la resistencia por separado, sino que debemos entender ambas como parámetros de control no específicos que interactúan a diferentes niveles con otros parámetros de control específicos y no específicos del sistema para la creación de un estado funcional estable y ajustado a las necesidades competitivas."

¿Prevenir qué? Para prevenir una lesión primero hay que conocer a cuáles está más expuesto el futbolista, cómo se produce, y cómo intervenir sobre las causas. No se trata de realizar unas tareas porque así se debe hacer... ¿y el futbolista? **Romero** (2010)⁹⁷ apunta algunos datos:

- Las lesiones sin contacto conforman la mayoría de las lesiones en la pretemporada al contrario que durante la competición. Las lesiones por sobre-uso son también superiores en pretemporada.
- Las lesiones musculares acostumbran a producirse sin contacto.
- La acción de tackle produce la mayoría de lesiones por contacto.
- Las lesiones de pretemporada revisten menor gravedad que las del periodo competitivo.
- Los periodos de pretemporada y de competición registran predominancia diferente de la musculatura lesionada..
- El número de lesiones durante los entrenamientos ha aumentado respecto a otras épocas, posiblemente por el aumento de la práctica.
- Las recidivas (secuelas) revisten peor gravedad que las primeras lesiones.



- Parece ser que se producen más lesiones al final del partido. ¿Producto de la fatiga?
- No parece existir diferencias en cuanto a la incidencia lesiva según el rol que se desarrolla en el juego, aunque existe un mayor número de lesiones en los jugadores que se encuentran realizando tareas atacantes. Las zonas de mayor incidencia lesiva son las adyacentes a las áreas. Es destacable el hecho que la acción anterior a la mayoría de las lesiones fuera un pase corto.
- La articulación del tobillo es zona que registra un mayor número de lesiones pero tienden a ser leve o moderadas, en contraposición a la rodilla que reviste mayores problemas.
- El aumento del porcentaje de lesiones en pretemporada es **mayor en jóvenes** jugadores que en jugadores más experimentados.

Pol (2011)⁹⁸ hace una reseña importante a la que se presta poca atención. ***“En la pretemporada el equipo puede cambiar no sólo al entrenador sino también a un número importante de jugadores, por lo que la relación del jugador con el juego puede verse alterada. Por esto la pretemporada debería ser un proceso de readaptación del jugador al juego”.***

Hace años un reputado club de élite gastó una auténtica fortuna en un gimnasio con las últimas máquinas del mercado para trabajar la fuerza con el mayor nivel de análisis y concreción. Ocurrió que fue el año que más lesionado tuvo ese equipo y el técnico responsable tuvo que irse esa misma temporada. Hay que tener cuidado con el empleo de las máquinas. Pol (2011)⁹⁹ advierte que *“los ejercicios realizados mediante las clásicas máquinas del gimnasio en el trabajo de fuerza no sólo no respetan los patrones coordinativos del jugador sino que conllevan muchísimos inconvenientes.* Para Carlota Torrents (2005) citada por Pol (2011)¹⁰⁰ *El diseño de máquinas de musculación que aíslan los músculos que se pretenden fortalecer, y añaden un soporte externo para estabilizar*

y facilitar la adaptación de las zonas del cuerpo consideradas como débiles provocan que el deportista se enfrente en competición a situaciones en las que el movimiento lo realizará con todo el organismo de forma sinérgica y sin estas ayudas externas teniendo que soportar las estructuras estabilizadoras una tensión para la que no se ha entrenado.”

Además el trabajo de fuerza debe ser integrado, prestando especial cuidado a cómo intervienen los distintos grupos musculares ya que pueden crearse descompensaciones entre ellos y desestabilizarse la coordinación intermuscular y por ende el ajuste durante la acción, lo que puede traer consigo lesiones, tanto musculares como articulares, amén de la incidencia sobre la precisión del movimiento. Es importante mantener ese equilibrio en el trabajo y respetar la especificidad que en definitiva traerá consigo una carga análoga a la que se produce durante la competición, en la que la variabilidad (propia de los sistemas complejos) es un factor fundamental para entender todo esto.

Respecto a los procesos de autoorganización que hemos venido comentando, que permiten el ajuste y la adaptación al entorno haremos algunas puntualizaciones para su mejor entendimiento. El entorno del juego es un entorno inestable. Al contrario de deportes como el atletismo donde nos encontramos con unos movimientos repetitivos y recurrentes (de ahí el carácter de cíclico) dentro de un entorno más o menos estable (de ahí el carácter de cerrado), el fútbol es un juego donde prima la inestabilidad continua provocada por las condiciones cambiantes de la situación. Para ello, el sistema neuromuscular necesita (a partir de la información externa e interna que percibe) mantener su estabilidad produciendo una reorganización del mismo hacia un nuevo estado a través de procesos de ajuste entre las propias estructuras implicadas (músculos, nervios, tendones...). Es por ello por lo que entrenar en situaciones de estabilidad (como por ejemplo los métodos analíticos) resultan poco adaptativos ya que reducen dicha capacidad de ajustarse a los cambios del entorno y suponen un factor de riesgos para las lesiones. No basta con entrenar el movimiento, también hay que respetar la funcionalidad de éste en el contexto donde se produce. **Torrents** (2005) citada por **Pol** (2011)¹⁰¹ advierte al respecto

que “los nuevos aprendizajes no sólo estabilizan algunos patrones, al suponer una creación de nuevos atractores del movimiento, sino que supondrá una nueva distribución del paisaje de atractores teniendo que atender a las posibilidades que otros comportamientos pierdan estabilidad” (se desajusten). Igual ocurre cuando sólo se atienden determinados grupos musculares sin considerar la participación del resto de estructuras en el movimiento ya que igualmente se puede ver afectada dicha coordinación neuromuscular o la disposición de otros movimientos. Por ello, más importante que la estructura, es la funcionalidad. De hecho, como ya hemos comentado, en la producción de fuerza es más importante la coordinación inter/intra-muscular que la tensión que el músculo pueda generar. La estructura **SÍ** afecta a la funcionalidad por lo que no pueden abordarse de manera independiente. Y para mantener dicha funcionalidad hay que tener en cuenta la necesidad de hacer capaz al sistema de adaptarse a los cambios continuos del entorno que lo desestabilizan y trabajar teniendo en cuenta la participación de otros músculos que también intervienen (sinergistas, antagonistas y posturales).

Pol (2011)¹⁰² recomienda buscar la forma de **entrenar el “movimiento en su secuencia y no sólo el músculo, aun cuando se trate de un trabajo preventivo, ya que LA RESPUESTA MUSCULAR DE MUCHOS EJERCICIOS CLASICOS DE FUERZA ES DIFERENTE A LA RESPUESTA MUSCULAR EN COMPETICION, y advierte y esto es muy importante, que “sólo con la activación muscular no hay rotura, sino que para que haya rotura debe haber estiramiento (FASE EXCÉNTRICA DEL MOVIMIENTO).**

Para **Julio Tous (2010)¹⁰³** “el ejercicio excéntrico no habitual suele producir daño muscular cuyos síntomas son la pérdida de fuerza, dolor e inflamación muscular. De esta manera se acepta que las lesiones musculares suelen acontecer mientras el músculo contraído se sobre estira por encima de sus límites.” Pensemos por un momento en una acción de tiro o en una aceleración donde se sobre exige en su fase excéntrica al conjunto isquiotibial dando lugar a una de las lesiones más habituales en el juego.

Según **Tous** (2010)¹⁰⁴, “uno de los grandes avances que se ha producido en el entrenamiento de la fuerza es la **introducción de la sobrecarga excéntrica** a la mayoría de los programas de entrenamiento. Desde el punto de vista del rendimiento, la salud, la prevención de lesiones y la rehabilitación. Ahora bien, no es lo mismo descender una carga equivalente al 120 % de 1 RM en un determinado ejercicio, que desacelerar la inercia creada en un recorrido completo concéntrico en el último tercio del recorrido excéntrico, como es el caso de las máquinas isoinerciales (Yo-yo y Versa Pulley). De ahí la importancia de conocer, el tipo, el origen y dosis de la acción muscular excéntrica.” “En las contracciones excéntricas o en los estiramientos activos miotendinosos (**estiramientos en tensión activa**) **los músculos se alargan y se contraen simultáneamente**. Durante este alargamiento los elementos en serie son estirados y contribuyen a la producción de la tensión total” (Esnault, Viel, 2003, citados por Moras, G., 2013)¹⁰⁵. “Estos ejercicios constituyen una potente herramienta de protección muscular y tendinosa frente al esfuerzo” (Basas, Fernández, Martín, 2003; Albert, 1999; Stanton, Purdam, 1989, citados por Moras, G. 2013)¹⁰⁶. Según Pol (2011)¹⁰⁷, “este tipo de máquinas permite crear movimientos totalmente libres del jugador sin soportes externos al movimiento”.

Conclusión de todo esto es que **los programas de entrenamiento que incluyen una sobrecarga excéntrica resultan eficaces a la hora de prevenir y rehabilitar lesiones.**

13.E. ALGUNAS RECOMENDACIONES

Hasta no hace mucho (y aun todavía) el entrenamiento era eminentemente analítico, trabajándose separadamente cada elemento o condición del juego, a través de repeticiones que trataban de acercar la ejecución al patrón modelo del movimiento y eliminando cualquier elemento que pudiera desviar de ese objetivo. En resumen se trataba de conseguir la adaptación a un sistema inestable como es el juego a través de un entorno estable que era donde se entrenaba. Trabajar los elementos separadamente, buscando



estabilidad y control, sin respetar la inestabilidad e imprevisibilidad del juego, supone desde luego perder la perspectiva del todo. A tal punto se llegó, que en aras de una mayor perfección biomecánica se ha llegado a segmentar el propio gesto, trabajándolo por fases para luego integrarlo y ajustarlo. Todas las condiciones están presentes en el juego y todas estas interrelacionadas. Una acción entrenada sin oposición es distinta a la que se realiza con oposición del contrario, su dinámica es distinta y su forma de acometerla, llevarla a cabo y finalizarla son distintas. La presión del contrario resta tiempo y espacio para su realización por lo que el ajuste coordinativo es distinto y por tanto si no hay flexibilidad en el sistema neuromuscular por un exceso de estabilidad (poca flexibilidad), la respuesta será menos precisa y eficiente e incluso existe el riesgo de lesión. Por ello es recomendable entrenar en los entornos inestables que se dan en la competición para facilitar la autoorganización que requiere adecuar la coordinación a las exigencias de la situación. Realmente es más importante una respuesta ajustada a la situación (percepción/acción) que la ortodoxia de una ejecución perfecta. Se trata de crear una estabilidad, como dice Pol (2011)¹⁰⁸, más amplia (que no mayor) al incrementar la flexibilidad de las coordinaciones para ajustarse a las demandas del entorno. En definitiva, esa flexibilidad es fruto de la experiencia del jugador con el juego, y cuanto más experto sea el equipo (en cuanto a experiencias compartidas de juego y más organizado sea éste) menos exigente será el entorno pues existirán determinadas regularidades en el mismo que facilitaran los procesos de percepción-acción.

La explosividad, la necesidad de realizar movimientos precisos durante el juego se ve fuertemente condicionada por la presencia de contrarios y facilitada por las acciones de los compañeros que habilitan distintas posibilidades mediante el entrenamiento de determinadas regularidades en el juego que facilitan los procesos de percepción/acción. Los contrarios restan tiempo y los compañeros permiten que ese hándicap no impida una respuesta satisfactoria. Cuanto menos trabaje el equipo esas regularidades a través de los principios del juego, menos posibilidades de acción (affordance) se reconocerán en el entorno para que se produzca una acción adecuada. Si queremos trabajar la explosividad, hagámoslo en condiciones de presión y realizando los movimientos a la máxima velocidad. A mayor velocidad de ejecución

menor estabilidad en las coordinaciones y por tanto mayor dificultad para la precisión y es sobre esta pérdida de estabilidad sobre lo que tenemos que trabajar.

Existe todavía la moda (arcaica) de intentar mejorar la explosividad mediante circuitos donde se introducen repetidos saltos de vallas. Rara es la semana que no se observa el primero o segundo día de entrenamiento el uso de este tipo de ejercicios donde se dan una serie de circunstancias que no son muy recomendables y además interfieren en la consecución de los objetivos. Desde luego la explosividad no se mejora (por concepto) repitiendo saltos que en primer lugar tienen poco que ver con los gestos específicos del juego. No, no se mejora el salto ni la explosividad con este tipo de ejercicios. Si se repiten muy continuadamente los saltos estamos entrando en fatiga muscular y por ende se resta explosividad. En segundo lugar, como dice **Pol** (2011)¹⁰⁹, *“suponen un número de impactos y microtraumatismos que pueden tener una incidencia negativa sobre el rendimiento ya que incluso saltos sencillos provocan fuerzas verticales superiores a 6 veces el peso corporal.”* Como en el caso de la resistencia volvemos a matar moscas a cañonazo.

Otra creencia existente es el uso extendido del trabajo de extensión de piernas para el desarrollo de cuádriceps con objeto de proteger o rehabilitar la rodilla. **Tous** (1999)¹¹⁰ considera poco recomendable este tipo de ejercicios utilizados en la creencia de que tiene una mayor incidencia en los músculos vastos que otros como el squat paralelo. Según este autor citando a **Palmitier** (1991) y **Lutz** (1991)¹¹¹, con este tipo de ejercicio se estresa más la articulación que en el squat o la prensa de piernas. Por un efecto de la ley de palancas, en la extensión de piernas cuanto más cerca se coloque de la tibia (se acorta el brazo de la resistencia) menos estresa a la articulación.

Recapítulemos:

- El entrenamiento no se orientará en función de la capacidad física que estamos trabajando, sino **en función del tipo de acciones que preferentemente ocurren**, y el tipo de implicación condicional y/o bioenergética del jugador.
- La fuerza generada no viene determinada por la tensión que sea capaz de desarrollarse ni por el desarrollo alcanzado por la estructura muscular implicada, sino **por el ajuste de la interacción** (coordinación entre los grupos musculares implicados).
- El entrenamiento de la fuerza **no es independiente del entrenamiento de la técnica**. Una modificación en la variable fuerza influye en aquella.
- La repetición aislada de un mismo gesto deportivo, **dificulta el ajuste** de éste al requerimiento del juego, lo hará menos flexible y adaptable a la variabilidad que cada situación presenta.
- La manifestación de la fuerza en el juego se da a través de movimientos explosivos, requiriendo una **producción de la fuerza ajustada a la acción** y producida en el menor tiempo posible.
- Un incremento en la fuerza tiene un efecto en la precisión **Pol (2011)¹¹²** señala que hay que tener en cuenta **“la relación que mantienen los incrementos de niveles de fuerza con la precisión y la curva de potencia.”**
- La fuerza puede trabajarse de infinidad de maneras sin necesidad de emplear una carga externa y de **hecho los entrenamientos técnico/tácticos contienen realmente cargas específicas de trabajo de fuerza.**



- Hay máquinas de musculación que aíslan los músculos estabilizándolos en el movimiento a realizar, **lo que puede ser un factor de riesgo para las lesiones.**
- El trabajo técnico y de fuerza debe **evitar la creación de fuertes atractores de las coordinaciones preferentes** para evitar que éstas se vuelvan estables y menos adaptativas al siempre entorno complejo de la competición. Es decir que el sistema muscular sea capaz de actuar con igual eficacia en cada acción (las acciones nunca son iguales) sin riesgo de que se produzca una lesión.
- Debemos facilitar la adaptación del sistema neuromuscular y **entrenar en situaciones específicas de fatiga.**
- Entrenar en situaciones de estabilidad (como por ejemplo los métodos analíticos) resulta poco adaptativo ya que **reduce dicha capacidad de ajustarse** a los cambios del entorno y **supone un factor de riesgo para las lesiones.**
- En la producción de fuerza es **más importante la coordinación inter/intra-muscular que la tensión** que el músculo pueda generar.
- De cara al trabajo preventivo de fuerza hay que entender que sólo con la activación muscular no hay rotura, sino que **para que haya rotura debe haber estiramiento (FASE EXCÉNTRICA DEL MOVIMIENTO).** Los programas de entrenamiento que incluyen una sobrecarga excéntrica resultan eficaces a la hora de prevenir y rehabilitar lesiones
- La explosividad debe trabajarse realizando los **movimientos a la máxima velocidad, lo que produce inestabilidad y favorece los procesos de autoorganización.**
- Para el trabajo de explosividad **no es recomendable el uso de salto de vallas.**

8 LIBROS QUE RECOMIENDO PARA ESTA PARTE DEL TEMARIO, POR ORDEN DE INTERES:

TITULO	EDITORIAL y AÑO	AUTOR	COMENTARIO
LA PREPARACION ¿FISICA? EN EL FUTBOL <i>El proceso de entrenamiento desde las ciencias de la complejidad</i>	Editorial MC Sport - 2011	Rafel Pol	Magnífica la obra del preparador físico entre otros del FC Barcelona y de la selección, que muestra un nuevo enfoque entrenamiento de la condición física en el fútbol desde la teoría de la complejidad
EL FUTBOL ¡NO! ES ASI <i>¿Quién dijo que estaba todo inventado?</i>	Editorial FDL - 2014	Coord. Pedro Gómez Piqueras	Otra obra innovadora sobre metodología del entrenamiento desde la teoría de la complejidad desarrollada por Pedro Gómez y un nutrido grupo de entrenadores y preparadores físicos de primerísimo nivel
NUEVAS TENDENCIAS EN FUERZA Y MUSCULACION	Edición propia	Julio Tous Fajardo	Uno de los mejores libros que se pueda encontrar sobre el trabajo de fuerza. Julio Tous es un referente en el trabajo de fuerza
LA PREPARACION FISICA DEL FUTBOL CONTEXTUALIZADA EN EL FUTBOL	Editorial MC Sport - 2011	Pedro Gómez Piqueras	Esta obra repasa desde un punto actual todos los elementos del entrenamiento.
PREVENCION DE LESIONES EN EL DEPORTE <i>Claves para un rendimiento deportivo óptimo</i>	Editorial Médica Pan-americana	Daniel Romero Rodríguez y Julio Tous Fajardo	La obra de Julio Tous y Daniel Romero permite profundizar la orientación preventiva del trabajo de fuerza
LA PREPARACION (FISICA) BASADA EN EL JUEGO	Editorial FDL	Javier Mallo Sainz	El que fuera preparador del Manchester City hace una reflexión sobre cómo poder mejorar las capacidades condicionales a la vez que se mejora la capacidad de juego
LA PREPARACION FUTBOLISTICA DESDE LA INCERTIDUMBRE	Editorial FDL 2014	Miguel Chamorro	Ensayo sobre el fútbol como sistema complejo y cómo debe ser su entrenamiento
LOS METODOS MODERNOS DE MUSCULACION	Editorial PAIDOTRIBO - 2015	Gilles Cometti	Se trata de un manual del trabajo de fuerza



Antes de continuar quiero hacer un inciso para recomendar algunas lecturas. De entre la bibliografía a la que me he venido refiriendo hasta ahora quiero destacar tres libros que han sido fundamentales para apoyar mi forma de entender el entrenamiento. El primero de ellos, la obra *Mourinho ¿por qué tantas victorias?* En este libro, de manera precisa, clara, y breve pero con gran densidad de conceptos y de manera amena se postula el gran cambio de paradigma. A partir de él comprendí que la base del entrenamiento del fútbol está en el juego. Todo lo demás que se aleje de éste son artificios.

Por otro lado, no resulta extraño que para la justificación del trabajo condicional a través del juego me apoye en el libro de Rafel Pol "*La Preparación ¿Física? En el fútbol*" del que incluyo multitud de referencias y citas. Es un libro que desmonta el método tradicional y analítico, basado en el atletismo y realiza una propuesta metodológica en línea con lo que propongo.

El tercer libro que quiero resaltar es la obra de Natalia Balagué y Carlota Torrents, "*Complejidad y Deporte*". Constituye el fundamento teórico y científico a partir del cual desarrollo mi propuesta.



El objeto de estas tres recomendaciones es orientar al lector, entrenador de categoría no profesional que tenga curiosidad y ambición por crecer y que no conozcan estos libros. Te aseguro que después de su lectura nada será igual y entenderás mejor esta mi propuesta. De ellos he robado montones de ideas.

13.F ANTES DE CONTINUAR... LA VISION DE TODO ESTO DE UN PREPARADOR FÍSICO

He tenido la suerte de trabajar con Juanlu Aguilera durante un par de años. Juanlu es licenciado en INEF y un tipo con las ideas bastante claras en cuanto a cómo debe ser el trabajo de un preparador físico en un equipo de fútbol. Apasionado de la biomecánica, trabaja además como readaptador. Antes de continuar adelante con el libro, le pedí que revisara los contenidos referentes al impacto del método del juego en el trabajo condicional de un equipo de fútbol. Luego tuvimos una charla de café donde me dio su punto de vista y sus conclusiones al respecto. He creído interesante incluir aquí dicha entrevista, entrevista que creo provechosa para entender cómo integrar la preparación física dentro de la preparación del equipo a nivel del fútbol amateur donde resulta más complicado por la falta de tiempo y recursos.

¿Cuál crees que debe ser el papel de un preparador físico en un equipo de fútbol?

Los dos aspectos principales que debe tener como objetivo un preparador físico es la disponibilidad del jugador y el rendimiento al que sea capaz de llegar éste. Su trabajo entonces debe enfocarse en eso, en el jugador, estando con él en el día a día del entrenamiento: La disponibilidad, para que pueda realizar el entrenamiento durante la semana sin perder ni un minuto, y en cuanto al entrenamiento para el rendimiento, pues que ante el incremento de las cargas de trabajo sea capaz de adaptarse a ellas y no tenga que ausentarse. De este modo, el trabajo debe ser enfocado a mejorar las condiciones del jugador en base a ese rendimiento que va a necesitar durante todos los entrenamientos y a evitar que se ausente de ellos por problemas físicos o problemas externo que le lleven a estar fuera.

Me estás hablando desde una dimensión individual pero ese enfoque individual dentro de la preparación física también debe digamos,



contemplar cómo es la participación del jugador dentro de lo que es el trabajo colectivo...

La preparación física se debe enfocar desde lo individual, pero también desde lo colectivo. Es decir, desde lo individual, el jugador tiene que ser capaz de llegar a su máximo rendimiento y a esa disponibilidad de la que ya hemos hablado, pero después también tiene que haber un enfoque en base a los requerimientos que va a tener de acuerdo al juego, incluso según el partido que se vaya a dar esa semana, pudiera tener unas demandas físicas mayores y también por las características intrínsecas del propio jugador. Entonces todo ese trabajo debe estar enfocado tanto al plano colectivo como al individual. Podemos decir que sería desde lo individual hacia lo colectivo, como si fuera un embudo y al contrario, desde lo más intrínseco de cada uno y lo que va necesitando, hasta ir relacionando todas esas demandas con los demás jugadores, hasta que en el colectivo haya una relación digamos física hacia el juego.

Eso nos lleva a un enfoque sistémico de la preparación física, contrario un poco a lo que ha sido tradicionalmente la preparación física en un juego como es el fútbol...

Lo que nos lleva también a que las exigencias a las que tiene que enfrentarse un preparador físico son mayores. No es ese enfoque tradicional del que has hablado, desde un aspecto global que no es igual que colectivo, ese aspecto global decía en el que los requerimientos que tiene o los aspectos que va a necesitar son tales y ahora eso se lo meto a todos en conjunto, sin diferenciar entre un tipo de jugador u otro o una posición u otra. Entonces la exigencia hacia el preparador físico es mayor porque tiene que analizar el juego desde un punto de vista colectivo, pero también posición a posición de cada jugador y como se relacionan en el campo. Incluso si una semana se va a dar que un jugador va a desempeñarse en una posición va a tener unas demandas y a lo mejor a la semana siguiente juega en otra, ese trabajo que ha hecho durante esa semana tiene que variar a la siguiente porque no sólo a nivel de movimiento en el juego sino también de aspectos físicos, la condición va a ser diferente.



Esto nos lleva a la segunda pregunta sobre ¿cómo debe enfocarse la preparación física dentro de lo que es la preparación de un equipo de fútbol? ¿Tú crees que la preparación física debe separarse dentro de lo que es el trabajo específico de un equipo de fútbol?

No, no debe separarse porque una no se entiende sin la otra y al final el objetivo final de todo esto es que el jugador llegue al partido de esa semana en las mejores condiciones y aportando al equipo todo lo que pueda. Entonces, si el objetivo final es el juego, es el fútbol, no puede separarse esa preparación física de eso, porque tú haces un trabajo en base a un objetivo y el objetivo, como acabamos de decir es ese, el juego, y entonces no puede separarse uno del otro.

¿Qué cómo debe enfocarse el trabajo? Pues en primer lugar, diferenciar en qué categoría estamos trabajando y con qué recursos se cuenta. Porque el problema es que muchas veces se intenta llevar un trabajo que se ve en el alto rendimiento, con multitud de recursos, no sólo materiales, sino humanos, y se intenta llevar a cabo en otros niveles cuando eso es imposible. Entonces debemos analizar cuál es la base que se está llevando en ese alto rendimiento, la base de ese trabajo. Y en función de esa base, lo adaptas a tus recursos, pero no podemos intentar hacer lo mismo que hace un equipo de primera división en un entrenamiento un día después de un partido, porque los recursos van a ser irreproducibles, porque eso no va a salir. Entonces analizas cuál es ese trabajo, cuál es su fundamento y a partir de ahí diseñas con tus recursos y tus herramientas conforme a la categorías en la que te encuentres.

¿A partir de ahí, cómo debería ser lo ideal? Pues aprovechar antes de la pretemporada incluso, y hacer una valoración, un análisis de cada jugador, no sólo a nivel de juego, sino a nivel físico, en función a cómo se mueve en el campo, cómo es su mecánica de movimientos, porque eso te va a decir las probabilidades de lesión que puede tener. A ver, esto no es causa-efecto, pero todo el mundo al final quiere tener las probabilidades a su favor y así, sabiendo el riesgo que puede tener el jugador por su forma de moverse en el campo, puedes anticipar si hay un mayor riesgo, y a partir de ahí, diseñar un trabajo, como hemos hablado, individual para reducir ese



riesgo todo lo que se pueda y después, respecto al colectivo, adaptado a lo que va a demandar el entrenador del jugador y a lo que el equipo va a necesitar de él.

Has dicho Juanlu, has hablado de adaptarte a los medios que tienes. Ese es uno de los grandes errores que ocurre en el fútbol de la regional en el que estamos más habituados a trabajar, y es que se copian muchas formas de entrenamiento, ya no hablo de ejercicios, que ese es el gran problema de los entrenadores que copian, que no inventan, no innovan y utilizan métodos, sistemas de entrenamientos, ejercicios del fútbol profesional a nivel de la regional. ¿Tú no eres de la opinión que debido a las limitaciones de recursos y de tiempo que hay en el fútbol de la regional, adquiere todavía mucha más importancia el Modelo de Juego como base del entrenamiento, buscando más que el desarrollo, la adaptación de la condición física? Y esto nos lleva a la tercera pregunta ¿qué elementos de la preparación física deben enfocarse de una manera integrada y qué elementos deben entrenarse de una manera no integrada? Es decir. son dos preguntas. ¿Es mejor, utilizar el Modelo de Juego y adaptarse a los pocos recursos y al poco tiempo que se tiene en detrimento de ese método menos específico del fútbol, más desintegrado, más analítico y en segundo lugar qué elementos crees tú deben trabajarse de una manera más analítica, menos específica?

En base a la categoría este trabajo aislado que en alto rendimiento se haría en unas instalaciones, en un horario aparte, en un gimnasio, por la mañana, ¿cómo podemos hacer eso en una categoría donde no dispones de gimnasio y no ha disponibilidad horaria? Vamos a suponer que no hay ningún material, ningún elemento que tú puedas encontrar en un gimnasio. Lo ideal sería que ese trabajo el jugador lo hiciera a través de un trabajo individual en su casa o si tiene posibilidades de ir a un gimnasio que lo hiciera allí. Ese trabajo, ese tiempo ya no lo tenemos que quitar de lo que es el entrenamiento de campo. Complementamos con un tiempo extra.

Entonces, ¿Recomiendas a tus futbolistas, cuando estás en un equipo de la regional que hagan un trabajo fuera del contexto de lo



que es meramente el entrenamiento del equipo, es decir, fuera del ámbito del equipo de fútbol?

Siempre que esté supervisado por el preparador físico, sí, porque ese trabajo individual que va a hacer el jugador y del que ya hemos hablado antes, según sus características que ya hemos analizado, ese trabajo si lo hace fuera según tus pautas y si se hace un seguimiento va a complementar lo que es el trabajo de la semana. Todo lo que sume el jugador para el equipo, obviamente es bueno. La semana pasa de tener tres días de una hora y media a que ese jugador realice un trabajo mayor durante la semana. Además, ese trabajo complementario que tendrá como objetivo optimizar el rendimiento y reducir las probabilidades de lesión van a influir no solo en el aspecto individual del jugador, sino que van a repercutir también en el colectivo indirectamente.

¿No hay riesgo de sobrecarga?

Por eso hablaba que siempre que el trabajo esté supervisado y haya un seguimiento. Después tenemos que analizar que ese jugador, su trabajo es más físico o es menos físico. Y cómo lo va haciendo. Para ello podemos estructurar el trabajo “extra o complementario” según el día de la semana en que lo lleve a cabo y en relación a la competición de dicha semana. Obviamente para todo esto que desarrollamos el compromiso del jugador es vital.

¿Has notado alguna repercusión positiva o negativa, en cuanto a la cantidad de lesiones que tienen los jugadores cuando siguen ese tipo de comportamiento?

Es complicado porque hay jugadores que te dicen que hacen ese trabajo y realmente a lo mejor no lo están haciendo o hay jugadores con los que también puede ocurrir lo contrario, que por ellos pensar que lo necesitan lo hacen en exceso. Ahí la comunicación con el jugador durante la semana debe ser bastante fluida y honesta, para tener ese análisis de lo que está haciendo. También aprovechar que ese entrenamiento lo vaya realizando desde la pretemporada para que se vaya adaptando al trabajo que tiene que hacer y no le genere



luego una fatiga que si por ejemplo, empieza a hacerlo a mitad de temporada obviamente al principio le va a generar hasta que haya una adaptación al mismo, y que va a repercutir sobre el entrenamiento que realice durante la semana. Entonces lo ideal es que desde la pretemporada se vaya acostumbrando a ese digamos, trabajo extra y así no debe haber repercusiones en forma de lesiones o sobrecarga mayores. Partimos de la base de que las lesiones tienen un carácter multifactorial contra el que es complicado luchar, pero no por ello hay que rendirse sino intentar poner todos los medios y recursos a disposición para reducir el índice de probabilidad. Siempre que haya control sobre ese trabajo no será negativo, todo lo que sea en pro del rendimiento del jugador y positivo para él suma.

Respecto a la otra pregunta que te hice, ¿qué elementos de la preparación física crees tú que deben enfocarse de una manera integral y cuáles deben entrenarse de manera no integral? Es decir, ¿Qué elementos se pueden trabajar a través del juego y si hay algún elemento que se puede escapar o que puede quedar no completamente bien atendido a través del juego?

Los elementos que se quedan más alejados del juego son ese análisis del jugador que hemos realizado según su organización en el contexto deportivo. Es decir, para relacionarse con el entorno cada jugador ejecutará una organización corporal en base a un objetivo. Este análisis individual nos aporta información sobre dicha organización y evaluar si las estrategias escogidas son las más correctas. La optimización sobre las mecánicas de movimiento de cada jugador se puede dividir en diferentes fases complementarias unas a otras. Desde una visión biomecánica individual del jugador tendremos que optimizar su rendimiento mediante la fuerza, rangos de movimiento, etc., pero ese trabajo tenemos que integrarlo en el contexto real. Por tanto, ese apartado más individual de fuerza será el que no podamos cubrir a través del juego, pero no podemos separarlos porque luego se va a dar en el juego. Es decir, podríamos decir que aislamos aspectos del jugador para luego volver a integrarlos en el juego, no podemos entender uno sin el otro



Me refiero a las capacidades condicionales, desde el punto de vista condicional...

Si, pero lo hablamos más desde la biomecánica porque el aspecto condicional va orientado a la biomecánica, entonces si tu biomecánica no es la más idónea, tu aspecto condicional va a estar limitado... entonces enfocar esa optimización del jugador a nivel biomecánico para un mayor rendimiento eso va a estar más alejado, por eso hablamos de que ese trabajo extra sea aparte y después esa mejora del rendimiento a través del juego si debe ser integrada en un modelo de entrenamiento fuera del tradicional en el que desde un trabajo global de activación, primero sin balón, pasemos a un trabajo con balón hasta llevarlo a lo que es la parte principal. Entonces según el entrenamiento debemos ver también cuales van a ser los objetivos de esa parte principal, el espacio donde se va a trabajar, el número de jugadores que van a participar en base a las tareas y a partir de ahí ir preparándolos para esos movimientos que va a realizar el jugador, si por ejemplo, el espacio es más reducido se van a dar más cambios de direcciones, por tanto la activación, que es lo que sería el calentamiento, debe estar enfocada a esas estructuras que van a estar implicadas e ir preparándolas para esos movimientos y si el espacio va a ser más amplio y se van a dar más esprines y más aceleraciones pues trabajar eso desde el principio. Entonces debe entenderse lo que sería la activación en función de lo que va a trabajarse en la parte principal de ese día.

Has hablado de activación...

Sí, porque me gusta más que la palabra calentamiento...

Sí, a mí también... Entonces el enfoque que le das, cuando trabajas con equipos en la regional, entiendo que en esa activación y en ese trabajo introductorio, lo que priorizas es el trabajo de fuerza y atendiendo a las cadenas musculares implicadas en el tipo de movimiento, en el tipo de acción que va a realizar después el jugador...



Así es... y no solo a nivel muscular, sino cuando hablamos de planos de movimiento, o tipos de desplazamiento, si va a haber más desplazamientos laterales o diagonales, si va a hacer más desplazamientos lineales, en base a todo ese análisis debemos enfocar la activación porque no es lo mismo el trabajo que se pueda hacer un día o dos días después del partido a dos días o tres días antes del partido, la exigencia física va a ser diferente y el objetivo principal del entrenamiento va a ser diferente... Entonces si lo queremos es lo que hemos hablado al principio de todo, potenciar ese rendimiento del jugador, debemos analizar, como hemos dicho anteriormente, no sólo el juego del equipo, la exigencia de esa semana sino la exigencia de ese día, del entrenamiento, para poder potenciar y sacar el máximo rendimiento para ese entrenamiento concreto.

En esa parte de la activación ¿qué importancia tiene la activación mental?, es decir, hablamos de un concepto holístico del rendimiento y por tanto no solamente nos quedamos en el plano de las cadenas musculares y de los movimientos sino también en el plano de la activación mental. Es fundamental. En ese caso ¿cómo enfocas tú ese aspecto desde el punto de vista de la activación?

Debemos enfocarlo desde la concentración del jugador, porque nosotros podemos buscar el máximo rendimiento del jugador pero si el jugador no está concentrado no va a conseguir su máximo rendimiento, entonces al final, ambos aspectos, la preparación física como la preparación psicológica, deben ir unidos porque si tú planteas una tarea donde tu buscas que ese jugador dé el 100 %, si el jugador no está concentrado, no va a dar el 100 %. Entonces ahí digamos que deben ir de la mano, porque el rendimiento físico sin la concentración no se va a entender.

Es decir, intensidad y concentración es lo mismo ¿no?

Sí, es una línea muy fina la que hay entre los dos conceptos y no sabría decirte donde empieza una y otra. Entonces, digamos que si por equis motivos el jugador, y más cuando hablamos de esta categoría, que tiene su trabajo, tiene su familia, tiene su historia y



todo el mundo tiene problemas, por más que tú le pidas al jugador hazme esta tarea y ve al 100 %, si ese jugador ese día no está, no está. Ahí debe haber también esa sensibilidad, ese conocimiento del jugador, de la situación, de lo que está pasando y a partir de ahí intentar buscar el máximo rendimiento no sólo desde el plano físico sino también desde el plano psicológico.

¿Tú enfocas esa activación en aras de alcanzar ese grado de concentración óptima para el trabajo posterior? ¿haces algún tipo de trabajo progresivo en cuanto a tareas de aproximación a la actividad posterior?

Claro... lo que hemos comentado... primero hacemos un trabajo de activación más dinámico desde ese trabajo de fuerza, de cadenas musculares, de planos de movimientos que pueden ser desde trabajos más estáticos hasta trabajos con desplazamientos donde empiezas a trabajar ese tipo de desplazamiento que se van a dar después durante la parte principal con esa variabilidad de planos hasta emplear tareas donde ya no sólo están implícitos esos tipos de desplazamiento sino que está presente el balón y a partir de ahí incluso, ir conectándolo hacia esa tarea principal con el objetivo de que el jugador, digamos que no desconecte sino que, dentro desde esa misma tarea que va siendo más analítica o aislada, vaya evolucionando hacia una tarea más integrada.

¿Qué relación existe entre el trabajo de fuerza y de técnica? ¿Para ti el elemento estrella de lo que es el trabajo condicional es la fuerza?

Si, pero la fuerza con un sentido...

Esto lleva a la otra pregunta... relación que existe entre fuerza y técnica

Claro porque debemos entender una fuerza útil o una fuerza aplicada, por eso no se puede entender la preparación física aparte del juego... al final es verdad que hay unas características que son comunes a los deportes, que según el tipo de desplazamiento propiamente necesitas un trabajo de fuerza para esa persona pero después hay



una parte más específica donde ese trabajo tiene que estar enfocado al juego y a esa aplicación de la fuerza...

Si, porque el golpeo por ejemplo es la aplicación de la fuerza sobre un elemento...

Si claro... incluso como ya hemos comentado, las características del jugador va a ser diferencial entre unos y otros...

Volvemos entonces a lo que hablábamos al principio sobre la biomecánica...

Claro, por poner un ejemplo, si un portero tiene que lanzar en largo, su aplicación de la fuerza en el golpeo va a ser diferente a la de un jugador de medio campo donde ese desplazamiento en largo aparece menos y es diferente...

Entonces el Modelo de Juego también tiene que ver con el tipo de fuerza...

Sí... determina la preparación física... entonces es lo que hemos hablado... uno y otro no pueden separarse... tienen que estar relacionados

Por ejemplo en equipos que juegan de manera más directa...

La preparación física va a ser diferente a la de un equipo que juega en corto...

El juego combinativo requiere más explosividad...

No sólo digamos esto, porque es verdad que es más fácil de entender que las tareas principales son diferentes, pero esa preparación física también es diferente, hay una parte que es común, porque es lo que hemos hablado, al final se va a dar un tipo de desplazamientos que son similares porque el espacio y el número de jugadores son los mismos en ambos casos, pero hay aspectos diferentes donde el jugador no va a necesitar los mismos requerimientos y si un tipo de requerimiento va a predominar más va a necesitar un mayor trabajo individual en unos aspectos que en otros.



Hemos hablado antes de que efectivamente haces un trabajo progresivo en cuanto a lo que es la activación en el entrenamiento e incluso en el partido... ¿cómo estructuramos ese trabajo introductorio y el objetivo de cada parte?

Como ya he comentado, una primera parte donde las tareas son de un carácter más estático enfocadas a una serie de cadenas musculares y a esas estructura que van a estar implicadas después en la sesión y una segunda parte ya de carácter más dinámico donde empezamos a trabajar ese tipo de desplazamientos que se van a ir dando ese día en el entrenamiento y a partir de ahí, teniendo en cuenta ese tipo de desplazamiento, hacemos ya tareas con balón donde ese tipo de desplazamiento continúe dándose y a partir de ahí evolucionamos hacia las tareas que se van a realizar en la parte principal. Pero lo que no podemos hacer es si la activación la estructuramos en tres partes, en la segunda parte que es más dinámica donde vamos a trabajar ese tipo de desplazamiento, que luego cuando pasemos a la tercera donde vamos a trabajar con balón no se continúe con ese tipo de desplazamiento porque entonces la evolución, la progresión no se produce...

Sí, claro, darle un sentido al trabajo...

Si ese día por ejemplo, vamos a trabajar en espacios reducidos, va a haber más cambios de dirección, predominarán más los giros y los cambios de planos, ese trabajo dinámico donde va a haber esa variabilidad de plano luego el trabajo con balón no podemos hacerlo en un espacio amplio porque ahí van a predominar más los esprines y los desplazamientos lineales o diagonales, entonces debemos mantener el espacio reducido...

Entonces, si el martes por ejemplo lo dedicas a trabajar en espacios reducidos, estamos hablando de equipos de la regional, y el jueves lo dedicas a trabajar en amplitud, en campo entero, evidentemente ese trabajo será completamente distinto en todos los sentidos, desde la primera parte de la activación hasta la parte final con balón...



Sí, porque la implicación de las estructuras y las cadenas musculares va a ser distinta... es verdad que podemos decir 'no, es que están implicadas todas...' bueno pues en vez de implicación vamos a hablar de predominancia... van a predominar unas por encima de otras y esas son las que tenemos que potenciar sin olvidar a las demás para que después estén preparadas para lo que va a requerir ese entrenamiento...

Esto implica una gran comunión con tu entrenador ¿no?, porque evidentemente la experiencia, los años que llevo en el fútbol he visto que los entrenadores llegan, antes de realizar las tareas le dan el equipo al preparador físico durante una hora, hacen su trabajo, a su bola, su objetivo y después el trabajo que hace posteriormente el entrenador no tiene nada que ver, en todos los sentidos, ni con el Modelo de Juego, ni con la actividad posterior...

¿Cuál es el concepto, el desarrollo de las capacidades condicionales o la adaptación al esfuerzo? ¿Cuál es el concepto que tu entiendes que debe ser la prioridad del preparador físico en el fútbol?

Debe haber un desarrollo de la condición pero en base a una actuación, es decir, el jugador deportista se va adaptando a los estímulos. La progresión de los estímulos a lo largo de la temporada debe ir evolucionando y avanzando porque si no esa adaptación se va a quedar en un punto estancada donde no va a evolucionar. Entonces debemos ir evolucionando para que esa adaptación sea continua pero sin llegar a ese punto de exceso o sobrecarga.

Pero yo me refiero Juanlu a que por ejemplo, vámonos a la visión que tenemos de la preparación física tradicional.... Esos entrenamientos, esas palizas física tanto a nivel de resistencia, de fuerza, que el jugador consiga correr una distancia en un tiempo determinado, que vaya incrementando la carga de fuerza, trabajo de movilización de masa, que el jugador mejore determinados tiempos en velocidad de desplazamiento... ¿Tú crees que ése debe ser el enfoque del preparador físico o que el jugador esté lo suficientemente adaptado para ser capaz de actuar óptimamente en un partido de fútbol?



Hombre, es que si analizamos todo lo que hemos dicho hasta ahora, lo que hemos venido explicando casa con lo que acabas de comentar. Podemos decir que no, que el jugador aumenta su rendimiento en base a correr unos determinados kilómetros, en base a una progresión de la fuerza, esto no puede negarse, pero no podemos perder de vista el norte, y que ese trabajo se haga de manera aislada a lo que es el juego y a lo que son los requerimientos que va a tener en el partido y que no haya esa adaptación. De que nos vale que un jugador nos realice un esprint de 30 metros en un determinado tiempo si después durante el partido a lo mejor físicamente te aguanta 30 minutos... Debemos tener ese trabajo de optimización del rendimiento del jugador pero en base al conjunto de requerimientos que va a tener durante el juego... no puede aislarse... Obviamente el jugador tiene que mejorar su rendimiento en velocidad, aceleración..., aumentando esa progresión en la fuerza pero sin perder de vista que su trabajo se basa en el juego por lo tanto esa adaptación debe producirse al juego y cada vez siendo más capaz.

Nosotros hemos trabajado juntos, te he visto como entrenas y jamás he visto que hayas cogido al equipo y le hayas pegado una paliza física y sin embargo tus equipos aguantan los partido y terminan de tal modo que las segundas vueltas que hacen son muy buenas y sin embargo... voy a una cosa que has dicho que es muy importante, la adaptación del futbolista al juego al principio de temporada no es la misma que en la segunda vuelta... esa progresión se va dando no fuera del contexto del juego sino dentro del contexto el juego ... ¿Por qué? Porque los ejercicios son cada vez más complejos y al ser más complejos son más intensos y ahí se produce el fenómeno de la adaptación progresiva a lo que son los requerimientos de la competición...

Y es lo que tu acabas de decir... *'es que yo no he visto que le hayas dado una paliza física...'* ¿para qué voy a darles un paliza física si después el resto de la sesión en la que tienen que hacer ese trabajo con balón no van a estar aptos... me refiero a que esa adaptación se



va a ir dando no solo desde esa activación sino desde ese trabajo en el juego... en el que se va evolucionando...

Voy a matizar... no he visto correr, no he visto a tu equipo hacer circuitos físico y si he visto a tu equipo que en una parte del entrenamiento se ha dedicado a un trabajo de fuerza específica, y he visto que ese trabajo de fuerza específica incluye trabajo de fortalecimiento y trabajo coadyuvante para la prevención de lesiones.

Sí, porque si nos enfocamos sólo a un trabajo de circuito nos estamos saltando lo anterior... Si queremos esa optimización de cadenas, de estructuras, de planos y ejes de movimientos no lo vas a conseguir trabajando sólo con un circuito... entonces preferiblemente lo trabajas como he dicho y vas evolucionando esa adaptación progresiva o te metes en un circuito y sólo haces circuito los tres días de la semana que tienes en el tiempo de que dispone, entonces te estás saltando mucha parte, no hay esa progresión hacia lo que necesita el jugador.

Desde el punto de vista biomecánico digamos que el mejor trabajo de fuerza que se puede hacer es el propio juego porque es donde se manifiestan las cadenas verdaderamente... esas acciones fuera del contexto del juego, difícilmente puedes conseguir esa coordinación intra e intermuscular a través de otro tipo de actividades ¿no?

Claro, entonces tienes que trabajar esas estructuras porque obviamente esa coordinación tiene que estar entrenada para que se dé pero después la coordinación se mejora a través del juego...

Hay trabajo de fuerza, hay fortalecimiento a través del juego... es importante matizar eso porque es el quid de la cuestión...

Sí, claro... tú tienes que hacer digamos un fortalecimiento previo a ese juego pero después se va a dar durante el juego también... es lo que hemos hablado, que esas estructuras estén aptas y preparadas para el juego porque después durante el juego van a tener unas exigencias a las que tienen que responder...

Es que esta idea es importante sobre todo para los entrenadores que trabajan en la regional que tienen tres días de entrenamiento, pueden



disponer apenas de 6 horas de entrenamiento como mucho a lo largo de la semana y que después hacen muchas cosas innecesarias y pierden la perspectiva de lo que es realmente importante.

¿Tú cómo planificas una temporada y qué valor y objetivo le das a la pretemporada?

Antiguamente se hacían las planificaciones en base a un punto y tú querías llegar a ese punto, basadas en modelos de deportes individuales que en deportes colectivos es imposible, donde tú tenías una meta y la dirigías hacia esa meta. Tú no puedes plantear y llegar a la jornada 15 y que sea tu meta cuando los 14 partidos anteriores te los estás saltando.

¿Cómo debe ser el enfoque de la pretemporada? En la pretemporada debemos preparar y adaptar al jugador para las exigencias que va a tener desde la primera semana. Ahí si podemos tener en ese mes o dos meses esa forma de trabajo en la que nos planteemos que a partir de la primera jornada quiero que el equipo esté ya en un punto alto. Entonces durante la pretemporada si puede haber esta progresión. Debemos adaptar al jugador a esos estímulos que va a tener desde la primera semana de competición para que después durante la competición, semana a semana vayamos aumentando esos estímulos y se vaya adaptando.

Acabas de hablar de un concepto fundamental: adaptación. La pretemporada debe ser un periodo adaptativo. En la planificación del trabajo tú te amoldas a la planificación que hace tu entrenador y conociendo con quien trabajas normalmente, tu entrenador lo hace en base al desarrollo de un Modelo de Juego y ese Modelo de Juego va siempre de los principios más generales del Modelo a los principios más específicos del mismo. Digamos que vamos de lo grueso a lo fino. Eso conlleva que para llegar a lo fino el equipo también debe ir afinando las otras dimensiones del rendimiento como son la física y la mental.

La pretemporada no solo es un proceso adaptativo sino también un proceso de educación del jugador ya que le vas enseñando como va



a ser ese sistema de trabajo en los entrenamientos y ese trabajo extra complementario que debe hacer el jugador según sus características y ahí lo vas educando a que lo vaya haciendo durante la temporada.

¿Qué piensas cuando escuchas a un entrenador y sobre todo a los jugadores decir 'en la pretemporada estamos cargando las pilas para la temporada', sobre ese concepto de cargar las pilas y de que las cargas tienen que ser brutales para tener gasolina para la temporada...?

Eso está muy alejado de lo que es la realidad. No son móviles en los tú que cargas la batería y la energía dura tanto... obviamente el trabajo que tú hagas durante la pretemporada va a tener un efecto durante la temporada pero si lo vas manteniendo. Si tú haces un trabajo durante la pretemporada y pretendes llegar a Mayo con el efecto de ese trabajo, es imposible. Ese efecto lo vas a tener si tú mantienes durante la temporada parte del trabajo que has hecho durante la pretemporada y el jugador se va adaptando a ese trabajo y a esos estímulos. Pero que tu hagas un trabajo en pretemporada y por arte de magia en Mayo siga teniendo resultado sin haber hecho nada en medio...

Y el balón presente desde el primer día...

Sí, claro...

Pero el balón no como preparación física con balón sino como desarrollo del Modelo de Juego...

Y más tal y como has comentado antes, al final en el fútbol de la Regional el tiempo es oro y hay que aprovecharlo... Cada minuto que pasa, cada entrenamiento, si no lo aprovechamos para ir evolucionando en esa adaptación del jugador al Modelo de Juego y a sus requerimientos físicos estamos perdiendo el tiempo...

Luego esas palizas brutales de pretemporada, de no tocar balón... antiguamente cuando yo empezaba a entrenar había una idea un



tanto equivocada de que las dos primeras semanas o hasta un determinado momento no meter el balón por medio...

Sí, ir al parque y que esa paliza física del parque le iba a ayudar al jugador a que estuviera físicamente apto durante ocho meses...

Todavía hay compañeros que creen que eso es así...

¿Qué opinas del concepto? ¿Microciclo o Morfociclo? Vamos al modelo del profesor Frade. Me refiero por ejemplo a si ¿el microciclo que se realiza en septiembre debe ser diferente a la que se realiza en noviembre o marzo? O si por el contrario ¿la estructura del microciclo debe ser la misma durante todo el año? Una estructura en cuanto a la distribución de la dinámica de trabajo.

La estructura debe mantenerse pero al final se va modificando cada semana en cuanto a los contenidos. La estructura de dinámica de cargas debe mantenerse.

¿Y funciona eso?

Sí, funciona. Ese proceso educativo del que hablamos se va realizando ahí, a través de esa dinámica del microciclo. El jugador entiende como es la estructura de trabajo cada día y a partir de ahí se van variando los contenidos, pero la estructura se mantiene.

Se mantiene. Lo digo por aquello de que hay cierto miedo siempre a cambiar...

Hablemos de los Mesociclo del sistema de entrenamiento ATR...

Tenemos que hablar de microciclos porque con los mesociclos estamos alejándonos mucho en el tiempo... vamos al trabajo semana a semana...

Cuando se trabaja semana a semana es imposible determinar incrementos de cargas de trabajo desde el punto de vista analítico del trabajo físico... cuando trabajas semana a semana te vas adaptando al rendimiento del equipo y a las sensaciones del equipo



Y más en la regional... tú no puedes presuponer o anticipar lo que va a pasar la semana que viene sin saber qué es lo que ha pasado en la semana en la que te encuentras todavía... planificar a medio plazo sería pegar tiros al aire sin saber lo que ha pasado todavía... tenemos que ir semana a semana porque incluso tú puedes tener una idea para la semana siguiente pero a lo mejor el domingo pasan determinadas cosas en el partido que te desmontan lo que tu tenías pensado... Por eso, debemos ir semana a semana viendo y analizando como se van dando las cosas...

Sobre todo cuando juegas un partido y observas una serie de cosas que tienes que trabajar, que tienes que mejorar, que tienes que corregir, cambia mucho de una semana a otra... esto no es un trabajo aislado sino que está muy condicionado por los acontecimientos y a lo mejor tu piensas que el equipo esta semana tiene que trabajar un determinado aspecto y viene el míster y te dice 'oye he visto que esta semana no hemos estado bien en el tema de presión, tenemos que mejorar esto' con lo cual la dinámica de carga de trabajo tienes que ajustarla porque a lo mejor te exige un trabajo de mayor intensidad física...

Claro y lo que hemos hablado antes, los requerimientos que va a tener ese jugador a la hora de la presión, los movimientos que se van a dar van a ser diferentes entonces tú ya tienes que tener en cuenta eso y ajustarlo... en base al Modelo de Juego y al jugador se dan una serie de movimientos en el juego... entonces si esa semana se va a incidir más en eso pues tú tendrás también que hacer esa activación acorde a eso que se va a trabajar.

En cuanto a la recuperación del futbolista, tú como la enfocas...

A ver, los recursos y elementos disponibles en estas categorías son bastante escasos pero si es verdad que hay un elemento que desde que empezamos a trabajar, los jugadores descubrieron, y que tiene, también podemos decir, su efecto... no, no placebo... pero que les gusta y que es el foam roller, el famoso rulo, y junto a una correcta hidratación y alimentación, podemos ir optimizando la recuperación. El conocido entrenamiento invisible y los hábitos que el jugador tenga



en su día a día son aspectos relevantes para favorecer una óptima recuperación.

Yo he tenido mucha polémica con los preparadores físicos cuando era profesor en cuanto a la moda que se cogió de que había que entrenar al día siguiente después del partido, por aquello de facilitar la recuperación en las siguientes 24 horas, lo cual es un mito porque realmente la recuperación del futbolista de aquello del lactato se produce con una buena hidratación, una buena alimentación tal como tú has dicho, y si es posible con una actividad aeróbica de baja intensidad postpartido se ayuda a la reabsorción del ácido láctico... ¿Tú crees desde tu experiencia que lo de la recuperación postpartido a los dos días del partido tiene algún efecto positivo?

Yo pienso que es mejor dar descanso justo el día siguiente que darlo dos días después porque obviamente si al día siguiente del partido te pones a trabajar con un jugador vas a poder trabajar ciertas cosas pero no va a haber una recuperación tan amplia como la va a tener a los dos días. Sobre todo mentalmente. Y ese análisis del jugador de cómo ha sido el partido, de cómo ha sido el juego, esa crítica que tiene que tener consigo mismo, ese proceso de análisis, ese necesario duelo que tiene que pasar lo va a tener justo al día siguiente. Si nos vamos al alto rendimiento te dicen no, que en Alto Rendimiento sí, que se trabaja al día siguiente después de un partido, pero ¿qué tipo de trabajo se hace? Hacen un trabajo de fuerza, tocan ciertas estructuras que no se dan durante el juego, un trabajo más aeróbico para fomentar la recuperación, cuentan con un sinfín de herramientas para facilitar esa recuperación entonces claro, ellos si hacen un trabajo porque disponen de esos recursos y esos materiales. Pero en el fútbol regional si nos vamos a dos días después vamos a poder recuperar mejor...

Pero incluso en el fútbol profesional, el futbolista después de un partido a veces le cuesta trabajo dormir, le cuesta trabajo descansar... yo creo que es más necesaria esa desconexión con respecto al partido descansando el día siguiente, sobre todo desde el plano mental... que el jugador cuando llegue el martes, llegue limpio, llegue mucho más receptivo... Al menos en la regional sí funciona...



Sí, es lo que hemos hablado... porque cuando hablamos de alto rendimiento hay otros recursos, ellos incluso disponen de un trabajo específico para ese aspecto mental y por eso es necesario salvar las distancias cuando hablamos de un tipo de categoría y de otra... pero en la regional sí, porque al final ese aspecto mental de recuperación sí se va a dar justo al día siguiente entonces necesitamos que lo tengan... cuando hablamos de tiempo útil de entrenamiento, dos días después vamos a tener más tiempo útil de entrenamiento que si nos vamos justo al día siguiente donde tampoco vamos a conseguir esa concentración ni tampoco puedes exigir un rendimiento porque físicamente tampoco lo va a poder dar el jugador... en esto influyen varios factores que si nos ponemos a hacer un balance de los pros y los contras vamos a encontrar más contras que pros si entrenamos al día siguiente.

Tú eres recuperador/readaptador además de preparador físico... ¿cómo enfocas la recuperación de un futbolista después de una lesión? sobre todo a nivel de la regional donde tenemos bastante menos medios y bastante menos disposición para la recuperación después de una lesión.

Yo creo que el problema más que de medios es muchas veces de disposición, porque lo primero para que se dé una correcta readaptación de una lesión es necesaria la disposición del jugador a ella... es cierto que en esta categoría esa educación del jugador no se da tanto porque no la ha vivido y cuando la experimenta por primera vez, es algo nuevo que no conoce y conforme va avanzando el proceso lo va conociendo pero si la disposición del jugador es apta y correcta, la evolución se va dando. Obviamente si podemos disponer de medios, si tenemos la posibilidad de que el jugador pueda ir a un gimnasio es mejor, pero si no se puede dar, ¿cómo llevar a cabo ese proceso? Pues conociendo cuales son las características del jugador en base a su biomecánica y al tipo de lesión sufrida y a partir de ahí optimizando esa estructura y progresando podemos hacer que vuelva al juego... también necesitamos ese trabajo de fisioterapia que a los jugadores les cuesta porque los recursos son escasos y ahí el preparador físico, el readaptador tiene que estar en



comunicación con el fisioterapeuta que si es de su confianza mejor y si no, que haya una comunicación sobre el trabajo que haya hecho el fisio para que después tú puedas hacer un seguimiento de ese trabajo y a partir de ahí se puede llevar el proceso... no es algo tan complejo siempre que se tenga claro el sistema de trabajo que se puede tener y como es la evolución y la progresión de una lesión en esta categoría.

¿Hay cada vez una mayor cultura del fisioterapeuta en el fútbol regional?

Si

Los jugadores cada vez están más preocupados de ir al fisio...

Es verdad que es algo que no solo se da en el fútbol de la regional sino que podemos extrapolarlo a la sociedad en general, tanto en el tema de la readaptación como en el tema de la fisioterapia es algo, podemos decir entre comillas, nuevo que va evolucionando y toda la sociedad lo va entendiendo y cuando hablamos del futbol de la regional sí, el jugador lo va asumiendo y al final ¿cómo entiende esto? Por desgracia lo entiende conforme va teniendo lesiones. El problema que existe es que muchos jugadores que no tienen esa disposición de la que hemos hablado, cuando van sufriendo lesiones se van dando cuenta de la importancia de este proceso de recuperación óptima y de ese trabajo de fuerza que deben hacer ellos. Es verdad que la educación va siendo mayor, que ellos se van preocupando más de este aspecto y va evolucionando, poco a poco va yendo por buen camino e incluso es verdad que los clubes lo van valorando por necesidad, al final esto va apareciendo por necesidad tanto del jugador como del propio club.

Evidentemente no tienen el mismo enfoque aquellas lesiones que son propias de un traumatismo que las musculares que son las que supongo dan siempre más jaleo...

En este tiempo que hemos tenido de trabajo, ¿cuáles son las lesiones que más hemos podido ver, si hiciéramos una clasificación de ellas? Pues las musculares son las que más se dan porque el jugador al



final tiene un trabajo, tiene unas exigencias en su día a día que le llevan también a que esa fatiga sea mayor a nivel muscular y que en un momento dado le llevan a que sufra una rotura de fibra o parecido. Y después también es verdad que el tema de esguince es algo que se da porque el terreno de juego o el calzado muchas veces no es el ideal. Son aspectos que se dan en el fútbol regional que evidentemente cuando hablamos de alto rendimiento son muy diferentes pero son aspectos que van influyendo en que aparezcan lesiones. Por eso no podemos reducir todas las lesiones. Las lesiones se van a dar y lo que debemos intentar es que las probabilidades de que se den sean las menos posibles y ahí entramos en ese trabajo de activación. Por eso debemos hacerlo, tal y como hemos venido comentando.

Me gustaría que cerraras esta charla con algo que quieras aportar que no hayamos hablado.

Más que aportar, hacer un resumen de lo que hemos hablado: el tema de los calentamientos o activación que es como nos gusta llamarlo, es algo que está evolucionando y que debe evolucionar más; cuando hablamos de esta categoría de la regional tener en cuenta cuáles son los recursos de que disponemos y cuál va a ser nuestro sistema de trabajo para en base a los recursos y herramientas que tenemos poder hacerlo lo mejor posible, analizar el tiempo que tenemos a lo largo de la sesión de entrenamiento y a lo largo de la semana y cómo aprovechar ese tiempo todo lo que podamos en pro del jugador y del equipo para que no sea tiempo perdido, desde la pretemporada, a lo largo de la temporada y en el día a día; también educar al jugador en ese trabajo extra que necesita, que lo pueda hacer él, de esas pautas, de ese seguimiento, que lo puede y lo debe hacer porque eso va a repercutir en la mejora del propio jugador y del colectivo en general.

Yo quisiera añadir una última pregunta, porque se ha quedado fuera de ese resumen... ¿partidario de que el entrenamiento se enfoque a través del juego?



Sí, y más en esta categoría donde el tiempo tenemos que aprovecharlo de la mejor manera posible y no podemos perder ni un minuto y tenemos que enfocarnos en el juego

¿Hay alguna merma respecto de esta forma de trabajo a través del juego en relación con los métodos tradicionales? ¿Una merma en el rendimiento?

No, no... no podemos hacer una comparación pero tenemos un buen rendimiento

siguiendo este sistema de trabajo, incluso superior podríamos decir porque se optimiza, porque ese tiempo se aprovecha más, el tiempo de juego es mayor, el jugador va desarrollando ese aspecto físico conforme al juego...



son dos vías que van evolucionando progresivamente de la mano, sin separarse una de la otra lo que es muy importante ,que no sólo debemos progresar desde la preparación física o del juego sino que si las dos van evolucionando de la mano el trabajo es mejor y el resultado es más positivo, se corre menos, y otro aspecto del que no hemos hablado, pero que debemos tener en cuenta es que al jugador lo que le gusta es el juego en sí... entonces el jugador acepta o tolera mejor si ese aspecto físico y del juego se dan de manera integrada y por tanto su predisposición va a ser mejor porque al final el jugador lo que quiere es jugar...

Y porque el equipo adquiere unos automatismos, unos mecanismos, unas pautas, unas guías de actuación que al final van en beneficio de la economía de esfuerzos...

Por supuesto...



14.- ¿...DE DÓNDE VENIMOS?, ¿QUIÉNES SOMOS?, ¿HACIA DÓNDE VAMOS...?

Todo el mundo tiene sus propias teorías sobre el entrenamiento, fundamentadas en la observación y en la experiencia. Sólo desde una fundamentación teórica basada en el conocimiento de la estructura del juego se puede conseguir la validez y la eficacia de nuestro trabajo. La metodología del entrenamiento en fútbol ha seguido una evolución a lo largo de los años en función del paradigma imperante. ¿Que qué es un paradigma? Un paradigma es un modelo que parte de un conjunto de premisas o acuerdos sobre las metas, las características básicas, sobre lo que se considera que es una explicación válida de los fenómenos y sobre los métodos y las técnicas que son adecuadas. El conjunto de las ciencias es el resultado del espíritu de su tiempo. Los paradigmas son las gafas con las que estudiamos la realidad del mundo. Para comprender como hemos llegado hasta aquí en cuanto a la forma de trabajar vamos a hacer un breve recorrido por los distintos paradigmas que han alumbrado el modo de entrenar en el fútbol (y también en el resto de juegos y deportes). Para ello partiremos de la recopilación que realiza **Pedro Gómez** (2011), si bien en este caso no iremos tanto al origen de las distintas metodologías como a quienes han sido aquellos representantes que han tenido un mayor impacto en su difusión.



Corrientes paradigmáticas en la metodología del Entrenamiento en fútbol (Gómez, 2011)¹¹⁴:

1. Metodologías fragmentaristas (analítico)

2. Metodologías unificadoras/globales

- A. Modelo cognitivo estructuralista
- B. Modelo Integral
- C. Modelo sistémico táctico

1. METODOLOGÍAS FRAGMENTARISTA (MODELO ANALÍTICO)

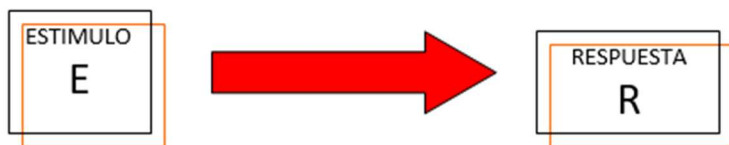
Las metodologías fragmentaristas conciben que el rendimiento se alcanza a través de la suma de los desarrollos de cada uno de los factores del rendimiento. Es decir, que el todo es el resultado de la suma de todas y cada una de las partes que lo integran.



Dicha metodología responde a los postulados de una concepción mecanicista (los organismos concebidos como una máquina constituida por diferentes partes) donde no se describe una interdependencia de los factores del rendimiento, no al menos de manera integrada sino agregada, y donde se experimenta a partir del desarrollo de cada uno de sus factores buscando su máxima expresión a partir de la eliminación de factores que se considera puedan influir negativamente en su máximo desarrollo. Es una concepción cuasi experimentalista (de laboratorio) donde se trabaja en condiciones ideales para alcanzar los máximos valores posibles. Ello implica además la importancia que se le da a la cuantificación de

los resultados, con independencia de su influencia en el rendimiento competitivo y por encima de lo propiamente cualitativo (si no es medible no merece ser tenido en cuenta), ya que, respondiendo a la ciencia positivista imperante, sólo es objeto de interés lo que es observable y medible, lo que no lo es, no puede ser considerado ciencia.

Desde el punto de vista del aprendizaje, éste parte de las teorías conductistas en donde (siguiendo las pautas ya comentada de centrarse en lo observable) el aprendizaje se produce por asociación y en donde no se tiene en cuenta al individuo como sujeto activo ni al entorno donde actúa. En esta concepción hay dos elementos:



Una de las principales características de este aprendizaje es que se trata de un aprendizaje reproductivo basado en la ejecución de una serie de instrucciones para reproducir un modelo establecido:

EXPLICACION – DEMOSTRACION – EJECUCION – CORRECCION

¿te suena?

No obstante algunas de las explicaciones del modelo asociativo serán de aplicación cuando veamos la teoría de la complejidad y de los sistemas dinámicos, que son las que actualmente explican las nuevas corrientes de trabajo.

Otra de las características de este enfoque es la aplicación de modelos mecánicos y físicos al aprendizaje de las acciones técnicas mediante la secuenciación de las mismas en distintos pasos hasta conseguir el ajuste del movimiento, siempre en un entorno estable y de acuerdo con un modelo ideal o estándar. Primero se adquiere la

técnica y luego se somete al juego. El objetivo será la producción del gesto técnico intentando corregir la desviación del mismo respecto al patrón ideal o estándar aunque en razón a la verdad, no es cierto que no deje lugar a la forma singular de ejecución de cada individuo siempre que el resultado de la misma sea efectivo. El problema es el enfoque que se le da, pues parte de la teoría del libro en blanco (algo que he discutido con frecuencia con algunos alumnos) donde el entrenador asume que el jugador en las categorías más pequeñas, cuando se inscribe al fútbol, no sabe nada y tiene que enseñarle todo y por tanto debe entrenar dichas habilidades de manera externa al juego.

Es una metodología que divide el juego en sus componentes presumiblemente constitutivos, buscando una optimización diferenciada de los mismos y priorizando uno o varios de esos componentes frente al resto (método analítico). Parte de la idea de que la mejora en cada uno de los componentes provocará una mejora en el rendimiento que será el resultado de un proceso aditivo de los rendimientos de los distintos componentes.

Es una metodología que procede de los deportes cíclicos (cerrados) e individuales como el atletismo. Así la técnica trata de mejorarse de manera similar a como se mejora la técnica de carrera en atletismo, a través de la perfección de cada una de las secuencias que se dan en la acción con la diferencia de que mientras en el atletismo el movimiento es cíclico, repetitivo y prácticamente invariable, en el fútbol el movimiento en cada ocasión debe ajustarse a la presión del entorno por lo que la ejecución debe ser abierta y flexible. Por su parte la dimensión condicional requiere de una preparación física trabajada al margen del juego e importa los sistemas de entrenamiento del atletismo no teniendo en cuenta ni la dinámica del juego ni cómo se manifiestan estas capacidades condicionales en el mismo y con poca transferencia hacia éste. Dentro de las capacidades condicionales tiene especial importancia el trabajo de la resistencia como base sobre la que se sustenta el resto de capacidades y sobre la que se realiza la planificación. La táctica se concibe como la automatización de movimientos a través de los llamados movimientos, evoluciones y acciones conjuntas, que hay que sistematizar sin tener en cuenta la naturaleza abierta del juego (lo que va a provocar muchos problemas a la hora de

desarrollar principios ofensivos del juego). Es un concepto lineal del juego.

En este modelo, la planificación del entrenamiento viene determinada por la dimensión condicional o física, y a partir de ahí se estructura la programación del entrenamiento. Como en el atletismo, se habla de picos de forma, de alcanzar la forma... Esto se debe a que sus fundamentos proceden de los teóricos del entrenamiento de los países del este, en muchos caso mal traducidos, cuyos estudios se centran en deportes (y no juegos) individuales y de carácter cerrado.

“No tiene en cuenta el entorno del jugador ni las relaciones existentes, deteniéndose sólo en la conducta observable, resultando de esta visión que la táctica/comportamiento colectivo en el juego como la suma de los comportamientos individuales para la consecución de un objetivo común (conseguir gol/evitarlo)” – Beade (2008).¹⁰¹ El entorno de entrenamiento es previsible y estable tratando de controlar cualquier elemento que pueda dificultar la consecución del objetivo: mejora de la ejecución de acuerdo al modelo o estándar que se persigue. Para ello, al igual que se hace en un laboratorio, se establece un control de las variables – modelo experimentalista – reduciendo las posibilidades de lo que se aprende al eliminar la incertidumbre (trabajo sin oposición o con oposición pasiva), en un afán por alcanzar la perfección dentro de la mayor rigurosidad científica.

Prioriza los componentes técnicos y físicos del juego sin pretender la interconexión entre ellos. El objetivo no es la respuesta sino la ejecución, pero una ejecución ideal y perfecta, objetivos propios de deportes cerrados en donde no hay colaboración/oposición, como en el atletismo. Recordemos que el fútbol no es un deporte... es un juego. La respuesta resultante de las secuencias mecánicas entrenadas al final son sin embargo el producto de un proceso espontáneo de inspiración individual.

El entrenamiento se concibe con una estructura parcelada, en donde se trabaja sobre una dimensión del rendimiento sin guardar conexión con las otras lo que produce pérdida de potencia



prospectiva (capacidad que tiene un jugador para resolver una situación de las más variadas forma posibles sin pérdida de eficacia) al dirigirse en una única dirección limitando el desarrollo en otras direcciones.

Existe una gran preocupación por lo observable y lo medible. Por ejemplo, en el entrenamiento de la resistencia existe una preocupación por la cuantificación de la carga y el efecto de ésta, más que por la transferencia que pueda tener al juego este tipo de entrenamiento. Igualmente la evaluación se concibe más como un proceso cuantitativo que cualitativo, e individual que colectivo.

Y quizás lo más significativo, **el jugador se concibe como un sujeto PASIVO del proceso de aprendizaje** y entrenamiento, estando el aprendizaje centrado en el entrenador como elemento que proporciona la forma en que el sujeto debe comportarse a través de la instrucción. De todo ello resulta un aprendizaje nada significativo para el jugador respecto al juego y la competición.

Para no olvidarlo... Características:

- Centrado en la EJECUCION y no en la respuesta.
- Centrado en la REPETICION más que en la complejidad.
- Centrado en la DIMENSION CONDICIONAL sobre el resto, especialmente la táctica.
- Concepción INDIVIDUALISTA del entrenamiento dentro de un juego colectivo.
- El jugador como un SUJETO PASIVO del aprendizaje.
- Expresión REPRODUCTIVA frente a la interpretación de las multitud de situaciones que el juego presenta.
- Entrenamiento en CONTEXTOS ESTABLES frente a la variabilidad e incertidumbre del juego.



A modo de ejemplo he aquí una propuesta de planificación del año 1981 para un equipo profesional de un microciclo de los llamados de competición, concebida bajo estas premisas:

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Objetivo	T=Higiene y recuperación	M=Resistencia anaeróbica	M=Fortalecimiento General T=Perfeccionamiento Acciones técnicas	M=Desarrollo cualidades 2º orden T=Entrenamiento de competición	M=Desarrollo de la velocidad T=Desarrollo del sistema de juego	M=Resistencia Aeróbica T=Concentración	M=Concentración T=Competición
Medios entrenamiento	Carrera continua Baño y masajes	Entrenamiento de repeticiones	M=Gimnasio T=Ejercicios de ataque y defensa	M=Ejercicios de flexibilidad y elasticidad, etc. T=Partido de entrenamiento	M=Entrenamiento de sprint T=Fundamentos teorico prácticos	M=Entrenamiento natural de Herbert T=Charla táctica y psicológica	M=Charla preparación de partido T=Partido
Clase de entrenamiento	General	Específico	M=General T=Especial	M=General T=Especial	M=Especial T=General	M=General T=Especial	M=Específico T=Específico
Tiempo	T=120'	M=120'	M=90' T=120'	M=90' T=90'	M=90' T=120'	M=90' T=60'	M=60' T=90'
Intensidad	Mínima	Mediana	Fuerte o Máxima	Máxima	Media o pequeña	Mínima	Máxima

M= Mañana T=Tarde

Trasladado al fútbol amateur, con tres días de entrenamiento y una única sesión de 90 minutos, el martes quedaría reservado para el trabajo de resistencia y técnica, el jueves para el partido (y quizás series de carrera) y el viernes para el trabajo de velocidad combinado con finalizaciones y estrategias.

Pero lo mejor de todo es que al final el resultado depende de la creatividad y de la inspiración e improvisación de los jugadores.

2. METODOLOGÍAS UNIFICADORAS/GLOBALES:

Los antecedentes de estas metodologías hay que buscarlos a partir del avance de las ciencias informáticas y de la consideración del cerebro como un procesador de información, y cómo éste ante los inputs (entrada de información percibida) que se generan en el juego, emite determinadas respuestas. Se va a considerar el concepto toma de decisión como el elemento principal de la respuesta del futbolista desplazando la ejecución como centro de interés de las tareas de entrenamiento. Si hasta entonces el objeto del entrenamiento es la maestría en la ejecución (respuesta observable), ahora el objeto son los procesos que llevan hasta esa ejecución (procesos cognitivos que



producen la respuesta) y que son inferidos a partir de las propias respuestas.

Otro aspecto diferencial con los modelos fragmentaristas es la concepción del juego como un todo inseparable, donde se manifiestan de manera indisociable todos los factores del rendimiento. Así se entiende que todos están presentes y todos se condicionan entre sí por lo que el entrenamiento por separado de cada uno de ellos no resulta justificable.

Al ser el individuo un sujeto que responde a los estímulos del juego, se modifica su papel ya no como mero respondiente o ejecutante, sino como un elemento que decide cómo actuar en cada caso en función de las posibilidades y la experiencia. El papel central del proceso de aprendizaje pasa del entrenador al jugador que ahora sí se convierte en un SUJETO ACTIVO dentro de dicho proceso.

Principales teorías que van a tenerse en cuenta:

- Teorías sobre el proceso de la información (1976) – **paradigma cognitivista** (del conocimiento)



Inversión del proceso de **aprendizaje centrado en el jugador.**

- **Modelo integrado** para la enseñanza de los deportes de equipo (1988) que parte de los **aspectos contextuales del juego** como condicionantes fundamentales.



El juego como unidad inseparable.

- **Teoría General de Sistemas.** El todo es más que las partes que lo integran.
- **Teoría de la complejidad.** Un intento de explicar el orden dentro de un sistema aparentemente desordenado.



2.A MODELO COGNITIVO-ESTRUCTURALISTA

Está basado en las Teorías de la Psicología Cognitiva (Paradigma cognitivo) donde no se considera al sujeto como un mero ejecutor que aprende a través de la repetición, estereotipando determinadas respuestas, sino que se convierte en un agente activo en dicho proceso ya que percibe/interpreta/decide y responde. Entre el estímulo y la respuesta se encuentra el sujeto como organismo que interpreta el significado del estímulo y decide la respuesta a emitir.



Así, el jugador interpreta la situación de juego y emite una respuesta. Se convierte en un sujeto activo que interacciona con el medio.

El jugador es considerado como “una **estructura hipercompleja** conformada a su vez por una serie de sistemas o estructuras complejas por sí misma” (el **individuo** como un sistema y no como un conjunto de partes). En su concepción del ser humano como un todo donde las distintas estructuras que lo componen están interrelacionadas “rige el Principio de **autopoiesis**: cada uno de los componentes del sistema participa en la producción y transformación de los otros componentes de la red” (Pedro Gómez, 2011)¹¹⁵, de tal manera que dichas estructuras se condicionan y se afectan entre sí. Así, como indica Oscar Cano (2006) citado por Pedro Gómez (2011)¹¹⁶, al ser el individuo un sistema COMPLEJO, “no se trata de sumar, ni de unir, ni mezclar capacidades/estructuras, sino intentar separarlas lo menos posible.” Por eso es complejo, porque no pueden separarse. Es un todo.

También el fútbol es un sistema complejo, no lineal, imprevisible que se fundamenta en situaciones continuas de no equilibrio (inestables), que se **resuelven** con una determinada tendencia en cada uno de los jugadores **en función de su historia anterior**, de tal manera que ante una situación idéntica, cada jugador puede responder de una manera diferente. Es por ello, por esta incertidumbre que se da en el juego en el que cada situación puede derivar en múltiples situaciones nuevas (lo que le da un carácter no lineal e imprevisible) lo que hace que se entienda que los métodos analíticos, basados en la estabilidad en el entrenamiento, no se consideren válidos por no responder a la naturaleza del juego (entrenar estable para actuar en el contexto inestable de la competición) es por lo que este modelo aboga por entrenar al jugador en **situaciones reales de juego, para someterlo a dicha variabilidad e imprevisibilidad** con objeto de ir adquiriendo experiencias y capacidad de responder a las diferentes situaciones que se presentan en el partido.

Seiru-lo (2002), citado por Gómez (2011)¹¹⁷, señala que *"la variación y variabilidad de las propuestas provocan interactividad dinámica en el conjunto de sistemas que conforman al individuo. Para ello propone un entrenamiento basado en la diversidad de experiencias motrices van a permitir los que Seiru-lo denomina **SITUACIONES SIMULADORAS PREFERENCIALES** que priorizan sobre una de las estructuras pero sin empobrecer el sistema, ya que todas estarán presentes y se tendrán en cuenta."* Es decir, en la tarea **todas las estructuras están presentes (condicional o física, coordinativa o técnica, cognitiva o táctica y emocional o psicológica) pero se prioriza sobre una de ellas donde se focaliza una atención preferente.**

En cuanto a cómo se entiende el aprendizaje, se basa fundamentalmente en el constructivismo, cuyos fundamentos parten de postulados de las teorías de la gestalt, las teorías genético-cognitivas del aprendizaje de Piaget, la construcción social del conocimiento de Vygotsky o la psicología de la instrucción.

Se concibe el proceso de aprendizaje como un proceso de construcción a partir de los **esquemas previos** de conocimiento que el sujeto posee, **asimilación** (incorporación del nuevo objeto que se



conoce a sus esquemas previos), **acomodación** (de las respuestas a las demandas del medio) y **equilibrio** (esquemas previos que regulan la incorporación de nuevos conocimientos). Al contrario que en el modelo fragmentarista, hay verdadero aprendizaje, verdadero cambio, pero no un cambio cuantitativo (en la probabilidad de respuesta) sino cualitativo (en el significado de esa respuesta), no se trata sólo de reproducir respuestas ya preparadas, sino también de generar nuevas soluciones; no es un cambio originado en el mundo externo (por instrucción del entrenador) sino en la propia necesidad interna de reestructurar el conocimiento o corregir sus desequilibrio, no es un cambio mecánico sino que requiere una implicación activa, basada en la reflexión y la toma de conciencia (por la experiencia ante la tarea y el descubrimiento de la solución) por parte del jugador.

Es un Modelo de entrenamiento procedente de deportes de **cooperación-oposición** como el hockey. Es un modelo que procede de Deportes **abiertos y complejos** (centrados en la respuesta).

A nivel táctico incorpora una forma de analizar el juego e interpretarlo a través de los denominados espacios de fase basada en la información y las posibilidades de acción que ofrece el juego a partir de la continua interpretación de las relaciones espacio/temporales que compañeros y contrarios establecen respecto al poseedor del balón (tanto desde el punto de vista de la posesión como de la no posesión).

No obstante el modelo se basa en un proceso de interpretación del juego desde el paradigma de la complejidad compatible con elementos analíticos como se manifiesta en la progresión de las situaciones simuladoras preferenciales.

2.B MODELO GLOBAL/INTEGRADO

Realmente los juegos simplificados como tareas de entrenamiento han estado siempre presentes incluso en los tiempos de mayor auge de los modelos analíticos, aunque con un papel un tanto secundario porque se pensaba que este tipo de entrenamiento no era suficiente para la mejora de la condición física y técnica, precisamente por la variabilidad de las situaciones.



“En 1969, Alemania Occidental estaba entrenando. Observé el entrenamiento. El equipo alemán jugaba sin porteros y sólo se concentraba en la posesión del balón, algo inusual en un tiempo que solía hacerse hincapié en los entrenamientos con carreras de largas distancias. Aquel descubrimiento me impresionó enormemente y a partir de entonces empecé a darle más importancia a la posesión. En cuanto entré como entrenador en St. Mirren empecé a hacer “áreas”, en las que enfrentábamos 4 jugadores contra 2 en un espacio reducido. Empezamos con áreas de 20 mts² que obligaban a los jugadores a trabajar en una zona limitada y mejorar su habilidad con el balón. Conforme progresaban íbamos reduciendo las áreas. Lo mejoraba todo: la percepción, la perspectiva, el toque del balón y finalmente ayudó a que jugaran al fútbol de un toque.”

Alex Ferguson (2021)¹¹⁸

Para **Gómez** (2011)¹¹⁹ los máximos exponentes de este método en España fueron Benítez y Ayestarán, quienes en el año 2000 publicaron su método integral de entrenamiento, y que definían este método como *“situaciones simplificadas de juego por medio de las cuales tratamos de desarrollar los aspectos físicos, técnicos, tácticos y fisiológicos que requiere el fútbol”*. No obstante, con anterioridad a dicho trabajo, el método integrado ya fue desarrollado y conocido. Así, podemos acudir a los trabajos de **Brüggemann y Albrecht** (1993)¹²⁰ quienes habían desarrollado una verdadera metodología de entrenamiento basada en el juego, o, a **Konzag, Döbler y Herzog** (1995)¹²¹, quienes habían desarrollado a su vez un modelo estructural de la capacidad para el juego. En España, hacia 1989 llegan noticias del método que **Horst Wein**, laureado entrenador de hockey, había adaptado de éste juego al fútbol y que difundirá a



través de su colaboración con la RFEF. Más atrás, en 1987 se publican sendos trabajos de **Rinus Michels** (*Pressing Football*)¹²² y **Hennes Weisweiler** (*Entrenar jugadores en áreas restringidas*)¹²³ donde explican sus métodos de trabajo basados en el juego. Pero será **Johan Cruyff** quien a partir de su modelo de juego y sus rondos conseguirá captar la atención de técnicos y público hacia la utilización del juego como un elemento principal del entrenamiento.

Esta metodología consiste en someter al jugador a **SITUACIONES SIMPLIFICADAS DE JUEGO** por medio de los cuales se trata de desarrollar los aspectos físicos, técnicos y tácticos de manera integrada. Son tareas que partiendo del juego, tratan de simplificar éste mediante la modificación de las condiciones del mismo, y que a nivel estructural están dirigidas hacia una finalidad concreta, son específicas y permiten reproducir aspectos de la competición ya que es un elemento definitivo la presencia de contrarios, y que persigue el desarrollo simultáneo de todos los factores del rendimiento que en el método tradicional se presentaban separadamente. Así, la forma del deportista se contempla de forma global.

Hay dos elementos que la distinguen del método tradicional: la presencia del balón y la presencia activa de contrarios. No son ejercicios sino tareas que requieren del libre albedrío (condicionado claro) del jugador en su comportamiento y que lo van a someter a condiciones de inestabilidad, variabilidad e incertidumbre similares a las de la competición. Y la preocupación en el diseño de dichas tareas no es ya la ejecución sino la respuesta adecuada a la situación que se le plantea y que va a condicionar a la propia ejecución. Aparece un concepto ligado a la respuesta que es el proceso de elección de la misma o la toma de decisiones. Se busca que el jugador sea capaz de decidir entre las posibilidades presentes en la situación y emitir una respuesta adecuada.

Desde el punto de vista de la valoración cuantitativa y cualitativa de la carga, ésta se determina mediante la modulación de aspectos como el espacio, el número de jugadores y/o la regulación del juego a través de reglas que condicionarán a éste, sobre el que impactarán desde el punto de vista de la intensidad y la complejidad de la tarea.



No obstante, aún persiste una gran preocupación por la dimensión condicional o física que prima sobre el resto de las dimensiones, ya que la planificación del entrenamiento sigue estando dirigida por dicha dimensión y por la preocupación por conseguir un estado de forma físico óptimo para la competición, estructurando la misma en mesociclos y con diseños del trabajo orientados a alcanzar picos de forma a lo largo de la temporada. Por eso, aunque integra las distintas estructuras del rendimiento, la **estructura dominante** en la determinación del ejercicio sigue siendo **la condicional o física**. Aunque el juego adquiere un papel protagonista, la base de la pirámide del rendimiento sigue sustentándose sobre el desarrollo de las capacidades condicionales. Aparece la idea de “hacer preparación física con el balón.”

La falta de una clara conciencia acerca del protagonismo de la dimensión táctica y la subordinación de ésta a la preparación física (verdadera obsesión de todos los técnicos) llevó a que los ejercicios se utilizaran con objetivos concretos y puntuales, siempre bajo la preocupación de su impacto físico, pero sin que respondieran plenamente a un plan dirigido hacia una elaborada idea de juego específico. Esto va a traducirse en que a pesar de tratar de buscar un entrenamiento específico del fútbol, dicha especificidad sea una **especificidad abstracta**, mediante maneras inespecíficas al juego que se pretende desarrollar. Así por ejemplo, se abusará del uso de cuadrados o rondos encaminados a desarrollar una posesión de balón que realmente no responde a la realidad del juego pretendido, conformadas en un juego circular donde la pelota irá de aquí para allá y cuyo objetivo será no perderla, convirtiendo esto en un fin y no en un medio, lo que se traducirá en una dificultad para generar transferencia posteriormente a los partidos.

2.C MODELO SISTEMICO/TACTICO

El modelo sistémico/táctico se fundamenta en un cambio en el paradigma de la ciencia actual que abandona el modelo mecanicista por limitado, por el Paradigma de la Complejidad. Dicho paradigma se basa entre otras en la denominada **Teoría General de Sistemas Dinámicos** de Bertalanffy que trata sobre el funcionamiento de los sistemas complejos, de ahí su nombre modelo



sistémico, y en la Teoría de la Complejidad de Edgar Morin. Dada la extensión y complejidad de ello, no persigo en este apartado entrar en un análisis amplio y profundo de los antecedentes de aquellas en éste modelo, ya que mi objetivo es explicar algunos de sus principios aplicados a una metodología del entrenamiento del fútbol. En este sentido recomiendo el libro *Complejidad y deporte* de **Natalia Balagué y Carlota Torrents** (2011) para una perspectiva teórica.

¿Que qué es un sistema? *“Un sistema es un conjunto de elementos interrelacionados entre sí para lograr un mismo objetivo. Los componentes de sistema son: Entradas: Datos, información, insumos que ingresan al sistema. Procesos: Cambios que se producen a las entradas para generar salidas, resultados del sistema (WIKIPEDIA). Bertalanffy (1968)¹²⁴ lo definió como “un complejo de elementos interactuantes” que Hall y Fagen (1956)¹²⁵ completan resaltando de que de dichas “interacciones surge un comportamiento como un todo.” Bertalanffy distingue entre sistemas abiertos y cerrados. El tipo de sistema que nos interesa es el sistema abierto que se caracteriza por intercambiar información, materia y energía con el entorno. Ese entorno no es más que otro conjunto de elementos o sistemas con los que se relaciona y que a su vez, con este sistema, constituyen un sistema superior, en el que los continuos cambios en los flujos de información generan nuevos tipos de relaciones lo que produce a su vez inestabilidad en el sistema inicial. Esto nos permite visualizar la existencia de distintos niveles dentro de un sistema.*

Otro de los fundamentos de esta teoría se basa en que las propiedades de los sistemas no pueden describirse significativamente en términos de sus elementos separados. Es decir, son sistemas no lineales en los que las propiedades de los elementos que componen un sistema no son iguales a las del sistema como un todo. Se resume en que el **TODO ES MAS QUE LAS PARTES QUE LO COMPONEN**. Son propiedades del propio sistema que no poseen los elementos de manera individual y que son el resultado de la interacción no lineal de dichas partes, y con el entorno. Para comprender a un sistema hay que estudiarlo en su globalidad, comprendiendo las interdependencias de sus partes. Las tres premisas básicas son las siguientes:



- Los sistemas existen dentro de sistemas (por ejemplo y ciñéndonos al aspecto futbolístico, dentro del sistema que es el equipo, existen subsistemas como los que establecen las relaciones intra-sectoriales e inter-sectoriales).
- Los sistemas son abiertos: es decir, interactúan dentro de entornos complejos (y el juego es un entorno complejo en el que el equipo modifica el desarrollo del juego y a su vez el funcionamiento del equipo es modificado por el propio juego)
- Las funciones de un sistema dependen de su estructura. El funcionamiento del equipo como sistema depende de los elementos que lo componen, su organización y las posibilidades de interacción que ello otorga

¿Parece complejo verdad? No tanto. Veamos un ejemplo aplicado al fútbol. ¿Es Messi el mejor jugador del mundo? Para casi todos sí. Sin embargo su rendimiento, su funcionamiento difiere cuando ha jugado en la selección argentina de cuando lo ha hecho en el Barcelona. O en el mismo PSG, nunca llegó al nivel del FC Barcelona ¿Cómo es posible si se trata del mismo jugador? Hablamos de una diferencia de tiempo entre una actuación y otra de una semana en el caso de la selección y FC Barcelona. Claro que sí. Eso que estás pensando es la realidad. Sus compañeros son otros, la organización es otra, los principios del juego que se aplican son otros, sus relaciones y sus interacciones con los compañeros son otras, la interdependencia en uno y otro equipo es distinta. En definitiva, son sistemas (el equipo como organismo vivo y no como sistema de juego en el sentido táctico que conocemos) distintos.

La idea central de todo esto es la importancia de la red de relaciones que une a los elementos del sistema (equipo) y que es el elemento determinante de la estructura. ¿Que qué es la estructura? Sin lugar a dudas el Modelo de Juego. ¿Qué constituye la red de relaciones que une a los elementos del sistema? Los principios del juego. Y todo vendrá condicionado por las posibilidades que ofrezcan



los elementos que conforman el sistema (equipo), es decir, los jugadores.

Por tanto, hay que entender el juego como un sistema complejo donde se interrelacionan además dos sistemas como son ambos equipos. Cuatro características del juego como sistema complejo son (a partir de **Balagué y Torrents, 2011**)¹²⁶:

- **La incertidumbre.** Dado que el comportamiento, el desarrollo del juego no puede ser previsto debido a la cantidad de posibilidades que se dan en cada situación, en un contexto donde interactúan dos sistemas que tienden a superar o anular al otro.
- **La globalidad.** El juego no puede entenderse ni explicarse si no es en su totalidad. Es un continuo que alterna situaciones de ataque y defensa y las transiciones de una a otra situación.
- **La interdependencia.** La participación en el juego sólo puede entenderse desde el punto de vista colectivo ya que la participación de un elemento está condicionada por la participación de los demás y cualquier modificación afecta a todo el conjunto. Este condicionamiento del juego también incluye la participación del equipo rival. La táctica de un equipo es fruto de la interacción de los jugadores, cuyas acciones están condicionadas por la propia táctica colectiva (conjunto de principios del juego que ponen de manifiesto).
- **Emergencia espontánea.** La propia actividad del juego provoca continuas interacciones entre sus elementos que provocan nuevas propiedades que dan identidad al sistema. El juego del equipo presenta propiedades diferentes por encima de las que los propios jugadores poseen.



Como entrenador, nuestra tarea principal consiste en la construcción de un equipo en todos los sentidos. Y esta construcción prácticamente consiste en *“un problema de coordinación, de sincronización, de ritmos y estrategias”* (a partir de **Torrents y Balagué**, 2011)¹²⁷. Efectivamente, construir un equipo consiste en alcanzar un compromiso de sus integrantes en pos de alcanzar objetivos comunes, a partir de una idea compartida en cuanto al modo de hacerlo. La materialización de ello se traduce en conseguir desarrollar la coordinación, sincronización, ritmo y estrategia entre los elementos que lo componen. En definitiva, desarrollar un conjunto de relaciones que cumplan las características mencionadas, que permita funcionar como una unidad. Así, *“los grados de libertad en el que se mueven los componentes quedan subordinados a los parámetros de orden colectivos”* (**Balagué y Torrents**, 2011)¹²⁸, es decir, los intereses individuales se alinean con los intereses del equipo, y sus conductas, dentro de la imprevisibilidad que caracteriza al juego, deben responder a ciertas pautas o criterios que son compartidos por todos los miembros del sistema equipo. Es fundamental por todo ello entender esto como entrenadores ya que los equipos que no presentan estas particularidades se inclinan hacia un comportamiento tendente a un sistema caótico puesto que sus componentes no se reconocen a través de unas regularidades en la conducta y por tanto presentan un mayor nivel de imprevisibilidad y una gran dificultad para interrelacionarse. **Balagué y Torrents** (2011)¹²⁹ dicen a propósito de la complejidad que *“la diferenciación y la variedad promueven el desorden, el caos, la entropía* (medida de la incertidumbre y de la información necesaria para, en cualquier proceso, poder acotar, reducir o eliminar la incertidumbre), *en cambio, la conexión lleva al orden”*. Pero como hemos comentado repetidamente, un exceso de orden produce rigidez y poca flexibilidad a los cambios, por lo que hace a un sistema poco adaptativo. Como sugieren estas autoras¹³⁰, *“la complejidad se encuentra en el borde del caos y dicho punto no es un punto de equilibrio estable, se necesita esfuerzo para mantenerlo y las propiedades emergentes se desarrollan en él”*. Ese es nuestro trabajo como entrenadores, mantener al sistema (equipo) dentro de ese borde del caos, atento a los cambios que se producen tratando de preservar al equipo dentro de un orden coherente que le permita adaptarse a dichos cambios evitando que el desorden desestabilice al sistema. Ese orden coherente (a nivel de juego) se llama MODELO DE JUEGO, y las regularidades y pautas que dirigen

las interdependencias entre los componentes del sistema (equipo) son los denominados PRINCIPIOS DEL JUEGO, que a partir de un cierto grado de libertad (son los componentes del sistema que pueden interaccionar y sus múltiples posibilidades para ordenarse), reducen la incertidumbre al ser capaces de ordenar las interrelaciones haciéndolas más previsibles entre los miembros del equipo, lo que les permite ser capaces de reconocer las posibilidades que se presentan en cada momento del juego.



Según Rinus Michels *“la construcción de equipo se puede dividir en dos áreas: el proceso de construcción de equipo en el terreno de juego, y el proceso fuera del campo.”* Él subraya que, aunque las dos zonas pueden ser diferenciadas, son en realidad inseparables.

Henny Kormelink & Tjeu Seeverens¹³¹

Uno de los problemas que encontramos en el entrenamiento tal como lo hemos venido entendiendo hasta ahora, es tratar de entrenar en contextos estables un juego que constituye un sistema dinámico complejo y como tal inestable. Hemos comentado que los sistemas complejos son sistemas que se caracterizan por la no linealidad, es decir, su comportamiento no resulta de la suma de cada uno de sus elementos. Y esto con frecuencia es obviado, atendiendo sólo a los aspectos lineales del sistema, en la creencia de que desarrollando cada elemento constitutivo del juego por separado se consigue un mayor rendimiento. Así cada factor interactúa no como un elemento más que se suma al resto de factores sino que dicha interdependencia tiene un efecto multiplicativo sobre los demás. No existe una única causa de cada suceso y como señalan **Balagué y Torrents** (2011)¹³², los sistemas complejos se ven constantemente influenciados por múltiples factores cambiantes internos y externos,



sustituyendo el concepto de causa (en su concepción mecanicista) por el de constreñimiento (presión o exigencia que sufre el sistema) que son los que direccionan el comportamiento (no lo causan).

Los sistemas complejos como son los equipos, son plásticos, es decir, se modifican. Al ser algo vivo y sometido a las interacciones internas y externas, constantemente se auto-organizan y por tanto, experimentan cambios, de tal manera que dichas relaciones entre sus elementos cambian a lo largo del tiempo adquiriendo unas más importancia que otras o perdiéndolas en función de su utilidad. Es por eso que el Modelo de Juego es algo inacabado, en permanente construcción, que se revisa partido a partido, en el que van modificándose las interdependencias a partir de las propiedades emergentes del sistema.

Para el diseño de los entrenamientos es importante entender el concepto de fractal que presentan los sistemas complejos. ¿Qué es un **fractal**? Es una propiedad, en este caso de los sistemas complejos, en el que *“un orden se repite a diferentes escalas, de manera que da lugar a estructuras o dinámicas autosimilares”* (Balagué y Torrents, 2011)¹³³, es decir, su estructura, su esencia se reproduce en niveles inferiores del sistema. Esta escala invariable que presentan los fractales nos permite reproducir el gran juego del fútbol en pequeños juegos a escala reducida donde se consigue una mayor simplicidad y una mayor presencia del jugador en el juego de manera que puede ser sometido de forma continuada y provocada a determinadas regularidades o principios del juego que intentamos implementar dentro del sistema de relaciones.

La esencia del modelo sistémico puede resumirse en:

- El juego como un **sistema de relaciones** en el que los elementos que lo componen interactúan y se influyen mutuamente.
- Este sistema se caracteriza por la **NO LINEALIDAD**, es decir, el comportamiento del equipo no es describible a partir de la suma de los comportamientos de cada uno de sus elementos.



- El jugador está incluido en un **equipo** que es en sí mismo un **sistema** que se caracteriza por la **cooperación**.
- El juego produce **cualidades nuevas** respecto a los jugadores y equipos, entrenables a través de los constreñimientos.
- **El todo es más que las partes.** El todo presenta propiedades fruto de las interacciones y de las relaciones entre sus partes y en la relación de todo con el contexto.
- Esta propiedad es destruida cuando el sistema es diseccionado en sus elementos aislados. **El todo no es la suma de las partes.**
- **Periodización táctica:** El modelo de juego como director del proceso de entrenamiento.
- Dimensión dominante: **Dimensión táctica.**
- Dimensión de **análisis COLECTIVO.** Potenciar el funcionamiento del equipo mediante el desarrollo de sistema de relaciones entre los distintos elementos.
- **El entrenamiento es específico de la manera de jugar del equipo.** Basado en los principios, subprincipios y consignas de nuestro Modelo de Juego.
- Estos principios y el Modelo en sí constituyen y desarrollan un sistema de comunicación compartido sólo por el equipo, a partir de elementos de significado (como por ejemplo, la perfilación del jugador) que constituyen en sí posibilidades de acción en cada momento.
- Búsqueda de la máxima transferencia positiva del entrenamiento a la competición.
- El entrenamiento entendido como un fractal del gran juego representado por el Modelo de Juego.



- Búsqueda del **rendimiento COLECTIVO** (superior a la suma de los rendimientos individuales).
- Potenciación del rendimiento individual a partir de su integración y participación en el SISTEMA.
- **Adaptación al JUEGO** como eje del entrenamiento
- El Modelo orientado a la comprensión del juego y a partir de ahí direccionar el entrenamiento y buscar soluciones específicas encaminadas a adaptar nuestro sistema (equipo) para que sea capaz de responder a las exigencias del sistema juego y su incertidumbre.

Qué duda cabe que este modelo se preocupa por comprender el juego y la dinámica de las relaciones que se dan en el mismo y a partir de ahí elaborar entrenamientos que permitan mejorar dichas relaciones y la adaptación al entorno, favoreciendo la integración de los elementos que componen el sistema (equipo) dentro un comportamiento colectivo aceptable. Por tanto, el Modelo Sistémico supera al modelo integrado y lo incorpora y a día de hoy resulta el paradigma que mejor explica una teoría del entrenamiento para el fútbol.



Recapítulemos:

- La historia de la evolución de la metodología de entrenamiento empezó en el juego, siguió con modelos mecanicistas y analíticos donde los elementos del juego se trabajaban por separados y donde la planificación se realizaba fundamentalmente a partir del desarrollo condicional, continuó con la adición del juego a los métodos analíticos pero priorizando el aspecto condicional y actualmente se encuentra en el reconocimiento de la competición como directora del proceso de entrenamiento y aproximación de los episodios y tareas de entrenamiento a la competición.
- Para entender el modo de entrenar el fútbol tendríamos que volver a los principios que se listaron al comienzo del libro: Especificidad, transferencia, significancia, contextualidad, sistematicidad, fractalidad y sistemicidad.
- El juego se caracteriza por la complejidad (conjunto de elementos que se relacionan entre sí), la incertidumbre, la inestabilidad, la globalidad.
- Entrenar de manera separada lo que en el juego es inseparable no tiene sentido. El objetivo no es desarrollar cada una de las capacidades o factores por separado sino que progresen integradamente para conseguir una mayor adaptación al juego.
- La adaptación por propia definición sólo puede conseguirse sometiendo al individuo a la situación/contexto/demanda a la que pretende adaptarse: la adaptación al juego sólo puede conseguirse si el individuo juega. Pero no cualquier forma de juego vale. Debe tener como referencia el Modelo de Juego y cumplir con los principios enumerados.



4 LIBROS QUE RECOMIENDO PARA ESTA PARTE DEL TEMARIO, POR ORDEN DE INTERES:

TITULO	EDITORIAL y AÑO	AUTOR	COMENTARIO
<i>LA PREPARACION FISICA DEL FUTBOL CONTEXTUALIZADA EN EL FUTBOL</i>	Editorial MC Sport - 2011	Pedro Gómez Piqueras	Esta obra repasa desde un punto de vista actual todos los elementos del entrenamiento. Entre otras cosas se hace un breve repaso de la evolución de las teorías de entrenamiento.
<i>COMPLEJIDAD Y DEPORTE</i>	Editorial Inde, 2011	Natalia Balagué Serre y Carlota Torrents Martin	Se trata de un libro sobre filosofía de la ciencia del entrenamiento donde se analiza un nuevo enfoque de los deportes de equipos a partir de la Teoría de Sistemas Dinámicos y la Teoría de la Complejidad.
<i>EL FUTBOL ¡NO! ES ASI ¿Quién dijo que estaba todo inventado?</i>	Editorial FDL - 2014	Coordinador: Pedro Gómez Piqueras	Otra obra innovadora sobre metodología de entrenamiento desde la teoría de la complejidad desarrollada por Pedro Gómez y un nutrido grupo de entrenadores y preparadores físicos de primerísimo nivel
<i>FUTBOL: EL JUGADOR ES LO MAS IMPORTANTE: La complejidad del ser humano como verdadera base del juego</i>	Editorial Wanceulen – 2012	Franciscos José Cervera Villena y Rosa María Coba Sánchez	Análisis sistémico de los factores que conforman el sistema juego y el sistema equipo a partir de sus componentes

15. ADAPTACION Y APRENDIZAJE, DOS FORMAS DE VER EL PROCESO.

Hemos venido reiterándonos a lo largo del libro en que el proceso de entrenamiento debe buscar la adaptación al juego. Comprender las palabras significa comprender las ideas:

¿Qué es la adaptación según la RAE?

Acción y efecto de acomodarse, amoldarse, ajustarse o aplicarse a algo; conveniencia, aptitud o capacidad para ello

El proceso de adaptación requiere conocer y el conocimiento supone aprendizaje. El conocimiento permite tomar decisiones adecuadas. El aprendizaje inserta dichos conocimientos en nuestros procesos mentales posibilitando la toma de decisiones y favoreciendo aquellos automatismos que nos facilitan la forma de actuar y economiza nuestras energías. Realmente la palabra automatismos solemos relacionarlas con máquinas, con algo mecánico, pero en



este caso no me refiero a eso. Digamos que los automatismos son en este caso atractores del sistema hacia determinada información del contexto que ofrecen unas determinadas posibilidades de acción. Esto es lo que va a posibilitar que el sistema funcione de manera ordenada pero con un amplio grado de libertad que no limite la flexibilidad en las respuestas. O dicho de otra forma, facilitar el conocimiento del contexto, conocer las preguntas para producir respuestas.

Uno de los problemas que nos encontramos los entrenadores es que conocemos los principios tácticos del juego profundamente, que somos capaces de hacer unos análisis fantásticos de cómo juega cualquier equipo, que ideamos unos sistemas y unas estrategias de juego que a priori son muy convenientes para nuestros jugadores... pero no sabemos cómo plasmar todo eso en un proceso de aprendizaje que lleve a ese conocimiento del que hablamos. En el fútbol también son necesarios principios psicológicos y pedagógicos para conseguir llegar al alma de nuestros jugadores, psicológicos para captar toda su atención e interés en aquello que les ofrecemos, y pedagógicos para generar la didáctica adecuada que nos lleve a los objetivos de aprendizaje que pretendemos. Vamos a intentar dar algunas pinceladas sobre estos principios.

15.A EL ENTRENAMIENTO COMO PROCESO DE APRENDIZAJE

Todavía no alcanzamos a entender que cada entrenamiento constituye un episodio del proceso de aprendizaje. Hasta ahora el énfasis se ha venido poniendo en la búsqueda de la optimización de las capacidades individuales del jugador, cuando lo verdaderamente relevante es aprender a jugar, la dimensión colectiva. Esto que resulta tan ¿absurdo? es lo esencial del proceso de entrenamiento. Pero, ¿qué significa aprender a jugar? Significa aprender a interpretar las coordenadas espacio/tiempo dentro de la organización equipo para responder eficazmente a la situación de juego en cada momento. Esta interpretación supone encontrarse bien posicionado



(orden), percibir e interpretar la información correctamente y tomar decisiones eficaces. Cada tarea de cada entrenamiento debe constituir una oportunidad de comprender el juego y aprender el juego que se pretende. Nada más y nada menos.

15.B APRENDER Y COMPRENDER

No es posible el aprendizaje si quien lo recibe no comprende lo que se pretende enseñar.

Este es el primer principio que debemos tener en cuenta en el método del juego. Y es algo que pocas veces ponemos en práctica los entrenadores. De qué sirve diseñar juegos si los implicados en el mismo no comprenden la verdadera intención de estos. Pero como dijimos en un apartado anterior, el sujeto central del aprendizaje es el jugador, no el entrenador. Será a través de unas experiencias guiadas, como el entrenador va a generar las circunstancias óptimas para que este aprendizaje pueda llevarse a cabo. Se trata de una labor de andamiaje.

Esta propuesta de aprendizaje requiere de varios momentos:

Momento 1.- La Instrucción

Momento 2.- La práctica

Momento 3.- El feedback

Momento 4.- La práctica

Momento 5.- El feedback

Momento 6.- La práctica...

1.- La instrucción. Algo que en un momento dado ha llegado a tener un significado peyorativo. Pero no hay práctica válida sin teoría. Como dijo **Mickey Mantle**, uno de los grandes jugadores de beisbol de las grandes ligas, *'es increíble todo lo que no sabes sobre el juego que has estado jugando toda la vida'*. Y esto lo comprobamos en cada equipo, con cada jugador, en cada entrenamiento. Y ocurre hasta en los equipos de élite. El jugador por norma general ya lo sabe todo pero cuando das una consigna, lo que le pides la mayoría de las veces no coincide con lo que interpreta. Y cuanto más veterano, peor.



Cuanto más significativa haya sido su trayectoria más cree que sabe de esto. No son conocimientos, desde luego, son creencias. Creencias basadas en sus experiencias personales que a veces hasta pueden coincidir con lo que les pides y que incluso en ocasiones pueden ser acertadas.

Las creencias nos permiten actuar con coherencia pero también tienen un efecto limitante. Para aprender hay que comprender y para comprender es necesario que los jugadores modifiquen sus esquemas previos y sus conceptos iniciales que en muchos casos no coinciden con lo que pretendemos. Cuanto más consolidados tengan esos esquemas y conceptos más difícil será modificarlos por aquello de la disonancia cognitiva. No olvidemos que el conocimiento se construye y cada concepto, cada idea debe incorporarla a su conocimiento anterior. Se trata de hacerles ver que lo que les aporta les proporcionará beneficios.

La instrucción, su efectividad, depende de la **comunicación**. El modo en que se den esas instrucciones, concisas, claras y breves, facilitará la comprensión de la idea. Pero también tienen que estar argumentadas y hacer ver al jugador que lo que se le pide es bueno para él. En eso consiste comprender. Pero la comprensión no es sembrar, regar, madurar y recoger. Se encuentra con elementos que dificultan la comunicación. Por ejemplo, los sesgos cognitivos de los jugadores. No voy a entrar a enumerarlos, para ello recomiendo el libro de **Daniel Khaneman**, *Pensar Rápido, Pensar Despacio*. Sólo puntualizaré como estos sesgos o creencias, carentes de fundamentos científicos, basados en intuiciones que dan origen a errores sistemáticos, son un potente obstáculo para el aprendizaje y el cambio. Las personas solemos tomar la información y la adaptamos a nuestras creencias, sobre todo para confirmar que estamos en lo cierto, que nuestras creencias son válidas. Voy a poner un ejemplo: en uno de los equipos que estuve, propusimos una estrategia defensiva para las faltas próximas a nuestra área. La verdad es que tuvo una infalibilidad del 99,99 %. Bien, el reglamento en su regla XIII dice respecto a las barreras:

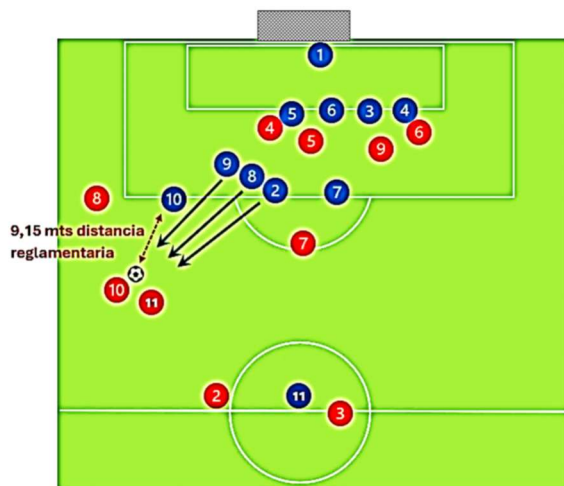
*“Hasta que el balón esté en juego, **todos los adversarios deberán permanecer:***



- como mínimo a 9.15 m (10 yd) del balón, salvo si se hallan sobre la línea de meta entre los postes de su propia portería;
- fuera del área penal en el caso de tiros libres dentro del área penal del adversario.”

Es decir, que el jugador más próximo debe estar a 9,15 mts. No dice nada de que deban permanecer quietos y menos si se encuentran a una distancia superior. Pues bien la estrategia que llamábamos “barrera móvil” consistía en colocar al primer hombre de barrera en el punto de los 9,15 mts reglamentarios y el resto a 10 u 11 mts. En el momento del toque de silbato del árbitro, los hombres situados por detrás corrían como posesos sobre el lanzador. Algo parecido a lo que se hace en el fútbol americano con el quarterback cuando va a recibir. Otra idea robada. El resultado es que al carecer el lanzador de un punto de referencia fijo y la presión ejercida por los jugadores de la barrera que se abalanzaban sobre él como lobos, desconcertaban a aquél que no podía precisar el tiro, con una infalibilidad del 100 %. De hecho los contrarios solían sorprenderse y protestar por la colocación inicial ¡a más distancia de la reglamentaria!. Pues créeme, en cuanto dejé al equipo volvieron a las barreras fijas y casi siempre mal situadas. Sí, sé que estás pensando cómo se contrarresta esto, pero también tengo la solución para contrarrestar el contrarresto.

¿Por qué ocurrió?
Bueno, en primer lugar porque no conseguí que los jugadores entendieran el



porqué de aquello. No basta con explicarlo y repetirlo. Para aprender hay que querer aprender. El aprendizaje se produce cuando el sujeto se apropia del objeto. En segundo lugar, porque en el fútbol está todo inventado y salvo que un entrenador de primer nivel lo haga y entonces dirán que es un genio, todas estas cosas cuestan afianzarlas y son cuestionadas. A un Guardiola o un Klopp, a los que siguen miles de frikis a través de las distintas plataformas y videojuegos, les copian literalmente cualquier cosa que hagan, por muy insignificante que sea, son figuras de autoridad y nadie se cuestiona lo que hacen ni por qué lo hacen. Se les copia y punto. Y si no, como en la fábula de la zorra y las uvas, se desestima sin más porque eso es imposible ya que ellos tienen jugadores de super-élite. Son los dos extremos. Por su parte, los que visionan diariamente una gran cantidad de videos lo hacen sin una perspectiva crítica. Entre la admiración y la copia. Si mañana a Guardiola (uno de los grandes entrenadores de la historia) le diera por entrenar en una pista de tartán, seguramente cientos de entrenadores intentarían entrenar en pistas de tartán. Sólo porque lo ha hecho Guardiola. Ocurrió que en cierta ocasión vi, no recuerdo en que partido de la Champions, que en un lanzamiento de falta, un jugador se tumbaba detrás de la barrera para evitar que si ésta saltaba, el portero fuera sorprendido con un lanzamiento raso. Parece ser que la bautizaron con el nombre Barrera Cocodrilo ¿¿?? (a los frikis les encanta estas pijadas). En pocos meses, a raíz de que Messi lo hizo en el PSG, se convirtió en una moda de todos los equipos de cualquier categoría.

En tercer lugar, porque en líneas generales el fútbol es inmovilista. Si haces algo que no se ha visto nunca y no eres un entrenador de élite y de éxito, eres un excéntrico con ganas de notoriedad ¿pero éste quién es? Otro tonto con inventos. Pero si te funciona, recuerda que a Galileo estuvieron a punto de quemarlo por decir que la tierra gira en torno al sol. Tuvo que retractarse pero sus ideas terminaron triunfando. En el fútbol funciona el “porque se ha hecho así siempre”. Como me dijo en cierta ocasión un compañero del curso Nacional, que había jugado en tercera división, el fútbol no se aprende en los libros. A jugar no desde luego, pero a dirigir probablemente con más posibilidades que habiendo destripado balones en campos de albero. La Medicina sí, pero el fútbol, no. Creo que en este caso también por un poco de vergüenza por hacer algo nuevo y diferente, no visto antes cuesta innovar.



Y en cuarto lugar, porque como indiqué en un apartado anterior, cuando un entrenador abandona un equipo, el sistema cambia y se ajusta al nuevo entrenador.

Los entrenadores solemos tener un problema. Desde la élite hasta el monitor de la escuela de fútbol. Bueno un problema... yo diría que tenemos muchos, sobre todo en lo que respecta a la comunicación. Uno de los más evidentes es la claridad de ideas que tenemos sobre el Modelo de Juego que queremos establecer. Se ve hasta en el alto rendimiento. En muchas ocasiones el corpus de principios que determinan el Modelo de Juego es un conjunto fragmentado de ideas sustentadas la mayoría de las ocasiones en la intención más que en un proyecto elaborado y planificado del mismo. Esta confusión sólo genera confusión. En todos los ámbitos: en la idea a transmitir, en la elaboración de tareas de entrenamiento, en la comprensión por parte de los jugadores, y en la construcción de un Modelo de Juego coherente.

En el lado opuesto encontramos lo que se denomina punto ciego del experto. Puede ocurrir que tengamos el Modelo en la cabeza, que lo tengamos plenamente comprendido pero que no seamos capaces de descomponerlo en unidades de aprendizaje para facilitar su construcción. El proceso debería ser:

- 1.- Definir el modelo de juego en términos generales.
- 2.- Estructurar el modelo en dos bloques: cómo defender y como atacar, teniendo en cuenta que cada uno de ellos condiciona al otro. Por lo tanto, si bien el trabajo pondrá en cada momento el foco en un aspecto u otro, ambos siempre deben tenerse en cuenta y estar presente en cada tarea. De hecho son dos elementos inseparables y así debemos comprenderlo y desarrollarlo. Defender de una determinada manera para atacar de un determinado modo y atacar de una determinada forma previendo los protocolos defensivos aplicables tras la pérdida de balón.
- 3.- Partir de los elementos más estructurales (sistema de posición, principios elementales del modelo de juego...)



hacia principios de segundo orden que se construirán a partir de los primeros.

- 4.- La materialización de estos pasos se realizará mediante las consignas que son de carácter individual pero que se referencian respecto al resto de los jugadores (líneas, segmentos, equipo...).

Este es un problema que realmente tenemos todos los entrenadores ya que incidimos mucho en el cómo pero descuidamos con frecuencia el porqué, dónde y cuándo. Es necesario pues obtener feedback de los jugadores de que el objetivo de la tarea, el significado de lo que se va a trabajar se ha comprendido y qué relación tiene respecto a la idea completa del Modelo de Juego.

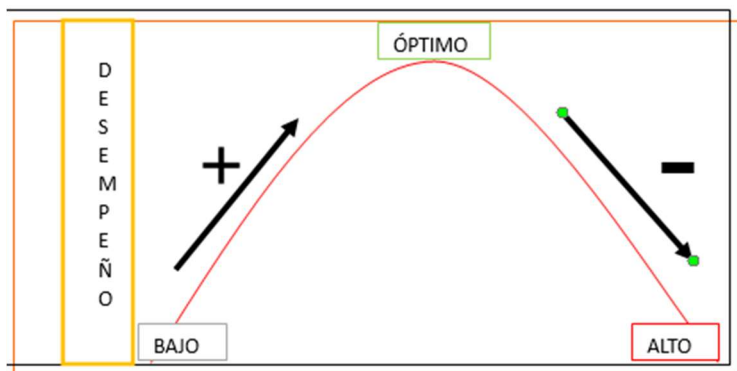
Y luego está el volumen de información. Hay que simplificar lo complejo pero sin perder la complejidad. En esto consiste la fractalidad. Elementos simples y sencillos de aprendizaje, sobredimensionados sobre el resto de la complejidad del juego. ¿Tenemos que trabajar la presión? Perfecto. Para que la presión sea efectiva tenemos que juntar las líneas, achicar los espacios, juntar al equipo en torno a la pelota. ¿Verdaderamente vamos a pretender aprender todo ello de golpe? Imposible. Habría que descomponer dichos movimientos y poner énfasis en cada momento en un aspecto manteniendo la presencia del resto. Podríamos empezar por achicar espacios adelantando la línea defensiva cuando el balón es jugado hacia la portería contraria. No significa abordarlo analíticamente. Significa desarrollarlo en su globalidad haciendo que el jugador se concentre en determinados momentos de la presión, incidir en los detalles.

Un factor que hay que saber explotar en la comunicación es la emoción, un elemento determinante en la misma. En este sentido, cómo te percibe el jugador, como se relaciona afectivamente contigo y con el equipo es la puerta de entrada que hay que abrir. También como vive la experiencia del entrenamiento y la competición. Este componente emocional puede también redirigir la atención del jugador a pensamientos que pueden interferir en el proceso, que van a dificultar la concentración en el juego. Estos pensamientos son el



peor público al que se enfrenta el jugador: es crítico, miedoso, inseguro. Es como jugar fuera de casa.

El aspecto emocional tiene una serie de características que es necesario conocer para que el entrenador pueda actuar sobre ellas y sobre todo para que el jugador sea consciente de las mismas y pueda desempeñarse de manera inteligente con ellas. Si, efectivamente, es eso que tan en boga está hoy de la inteligencia emocional. Lo primero es que las emociones no son ni buenas ni malas. Tienen un papel importante en la supervivencia de la especie humana. Por tanto, no debemos verlas como algo negativo. Son respuestas conductuales y fisiológicas que se producen de manera automática ante determinadas situaciones. Su circuito neuronal es directo a través del sistema límbico y controladas por una pequeña estructura cerebral llamada amígdala. Son tan potentes que actúan por encima de la consciencia y toman el control de la misma, dirigiendo la forma en que se percibe una situación y la forma en cómo respondemos a la misma. Esto es un aspecto que interfiere potentemente en la recepción de la información. En el deporte se ha hablado mucho del nivel de activación o arousal. Lo representan como una curva donde el punto óptimo de activación se encuentra entre un bajo nivel de activación, lo que provoca poca implicación en el desempeño y un nivel alto que supone una sobreactivación que puede desembocar en ansiedad o ira entre otras emociones.



Este nivel de arousal es un elemento a vigilar para que la instrucción, la información pueda ser atendida por los jugadores. Si no hay atención, ¿qué información puedes transmitirle al futbolista? Pero la atención es un bien volátil que está íntimamente ligada con la motivación. En este caso motivar implica una intención para actuar. Erróneamente nos creemos capaces de motivar a los demás. Porque no preguntamos nunca qué motiva a alguien para actuar. ¿Qué motiva a un jugador para prestar atención? Tal vez deberíamos darle la vuelta a la pregunta ¿Por qué está motivado? Si la motivación del jugador viene dada porque juega o no juega, Houston tenemos un problema. Y el problema radica en que su motivación reside en la obtención o no de una recompensa, en este caso jugar. Es decir, en una recompensa externa. Si es así tienes un elemento que perturba el sistema y que jamás hará equipo. La correlación entre recompensa externa y motivación es siempre negativa. Quizás funcione a corto plazo, pero desde luego no si lo que quieres es construir un equipo. Tampoco la competencia o el miedo funcionan.

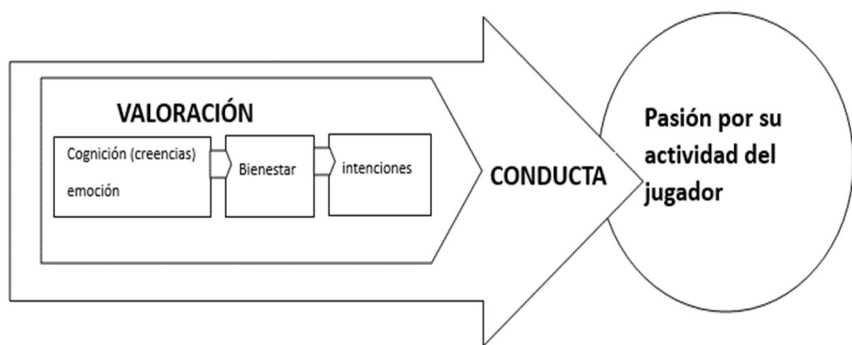
Y cuando una tarea se convierte en una obligación o una imposición tienes que buscar muy dentro de ti para encontrar un porqué para actuar (motivación intrínseca). Sí, dentro. Quizás una recompensa por hacer algo te estimule a actuar, pero no durará mucho tiempo dicho impulso (motivación extrínseca). No es la mejor de las herramientas para alcanzar la excelencia y esforzarse constantemente. Me permito la licencia de tomar una referencia de **Xesco Espar** (2010)¹³⁴ a la película Jerry Maguire. Es la escena en la que Jerry dice a Rod: *“Te diré porque aún tú no tienes tus diez millones de dólares. Ahora sólo juegas por la pasta. Usas la cabeza, no el corazón.”* O lo que es lo mismo, juega por las recompensas extrínsecas no por la intrínsecas. No disfruta del juego porque no busca en él la motivación para jugar. No se emociona (al menos positivamente) y por ello no encuentra la energía suficiente para ponerse en marcha y mejorar, crecer, alcanzar la plenitud. Todos son excusas.

Es frecuente oír que los jugadores están aburridos o poco motivados y la responsabilidad siempre es atribuida al entrenador. ¿Puedes motivar a un jugador que está pensando en marcharse a otro equipo? Tiene que ver con las experiencias y creencias del propio jugador, con sus emociones. El siguiente esquema basado en



Susan Fowler (2014)¹³⁵ explica el proceso de valoración que el jugador hace del equipo, su posición y como le hace sentir. La incógnita de la ecuación es la valoración percibida dentro del sistema (técnicos, compañeros, club y público) en el que se desenvuelve y el bienestar que encuentre dentro del mismo como consecuencia de dicha valoración que va a influir sobre sus intenciones. El bienestar genera intenciones y sentimientos positivos lo que se traduce en algo tan demandado como el compromiso.

Una baja motivación se traduce en un bajo nivel de activación o arousal. O lo que es lo mismo, me importa un pito lo que está explicando el mister (lo cual le llevará a no realizar correctamente la tarea encomendada).



Un elemento potente que favorece la cohesión de equipo es hacer partícipe a los jugadores con sus aportaciones y puntos de vista, en la construcción del Modelo de Juego. Y lo es porque dicho modelo será de ellos y no les vendrá impuesto. Y hasta lo defenderán de las críticas de los descontentos de turno. Por eso en la exposición de las tareas es positivo que los jugadores pregunten y aporten su punto de vista. Como entrenador no debes verlo como un menoscabo de tu liderazgo, al contrario, siempre que el jugador entienda que la última palabra la tienes tú. Pero esta escucha activa debe ser sincera o de lo contrario los jugadores percibirán esto como un intento de manipulación que no sirve para nada y tendrá un efecto contrario al pretendido.

También un nivel de arousal alto es un elemento negativo para la atención. Y lo es porque un nivel de sobreexcitación va acompañado de pensamientos disruptivos que impiden focalizar la atención en el aquí y ahora de la explicación. El método del juego tiene un elemento que facilita la motivación de los jugadores. El juego mismo. Porque al ser humano lo que más le gusta es jugar. Independientemente de la edad. Por eso el fútbol tiene la popularidad que tiene. El humano tiene necesidad de relacionarse con el juego. Y el fútbol tiene una serie de connotaciones psicológicas, emocionales, socio-afectivas que le hacen especialmente adictivo. De ahí la frustración de quienes no juegan habitualmente. La incertidumbre de su desarrollo, su complejidad supone un reto y una experiencia que son incomparables a otras realidades.

“El fútbol es la cosa más importante de las cosas menos importantes”

Arrigo Sacchi

Y una vez que nos hemos asegurado de que los jugadores han entendido la tarea, para lo cual necesitamos obtener feedback de ellos, por ejemplo, a través de preguntas, pasamos a la práctica. De Phillips, Berliner y Cribbins (1960)¹³⁶ plantearon que para el desarrollo de una competencia pasamos por 4 etapas:



En la fase 1, es la que se encuentran los jugadores (nos encontramos también los entrenadores) cuando por ejemplo proponemos realizar la presión. Si no se ha trabajado antes, el jugador se enfrenta a una situación en que no sabe si sabrá cómo realizarla eficazmente. “Vamos a presionar al contrario...” Se es **inconscientemente incompetente**.

Pasamos a la práctica (fase 2) y comprobamos que el jugador intenta realizar la presión conforme a como entiende que debe hacerla, pero se hace de manera ineficaz... falta coordinación con el resto de compañeros, no tiene claro el objetivo de la misma, no dirige la carrera de manera que intercepte o bloquee la línea de pase, permite al rival recibir de espalda y girarse... protestará, culpará a otros compañeros por no prestar suficiente ayuda y se dará cuenta que tiene aprender y trabajar en equipo, se convierte en **conscientemente incompetente**.

Aportamos feedback al jugador, y recibimos su feedback. Estamos en la fase 3. Corregimos, damos instrucciones claras y precisas, de cómo debe realizarse el movimiento coordinado de todos los jugadores para que la presión sea eficaz. Volvemos al campo y el jugador pone toda su atención en llevar a cabo dichas instrucciones (que iremos dosificando desde una visión más global hasta entrar en los detalles). Y practicar y practicar y practicar y feedback cada vez. En esta fase en que ya va conociendo y puliendo como hacer dicha acción, el jugador se hace **conscientemente competente**. Conscientemente porque debe concentrarse en seguir las consignas dadas, de la misma manera en que aprendemos a conducir.

El movimiento se ha automatizado y los jugadores son capaces de asimilar nuevos conceptos e integrarlos en los movimientos adquiridos. Estamos en la fase 4. No necesitas dar instrucciones al respecto. Los jugadores tienen asimilado que la presión forma parte del Modelo de Juego y como han de llevarla a cabo. Es algo automático que no necesita de la consciencia ni repetir en cada momento las consignas recibidas. Es **inconscientemente competente**. Su consciencia se ha liberado para poder seguir construyendo su conocimiento del Modelo de Juego con nuevos principios y nuevas instrucciones.



Asumir este proceso nos evita frustrarnos cuando nos inquietamos porque las cosas no salen a la primera o tardamos más de lo que esperábamos en alcanzar los objetivos. Y los procesos se conforman de pasos y etapas, siendo el error un elemento más del proceso de aprendizaje.

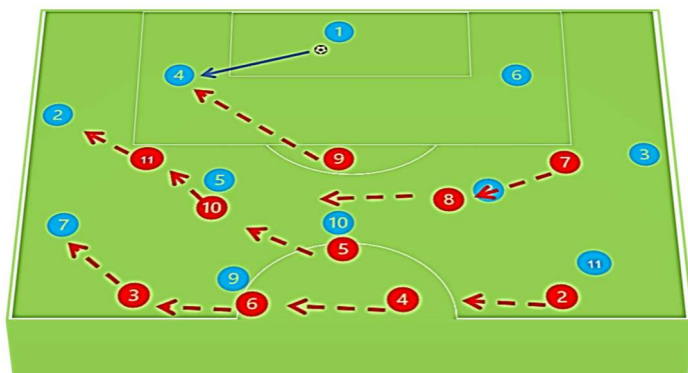
Un último aspecto y muy importante es que las instrucciones puedan ser acompañadas de una visualización de la tarea que se les pide. Que vean las instrucciones. La pizarra y la distribución en un espacio corto donde los jugadores puedan ver los movimientos que se les pide (en el sentido de principio, concepto y un ejemplo de cómo es, en qué consiste el principio), ayudará a comprender mucho mejor. El fútbol es un deporte visual, donde uno de sus secretos es dominar el espacio/tiempo. La presentación visual ayuda a ver representado el principio, los movimientos, cómo hacerlos, la secuencia y la sincronización de los participantes, a identificar las referencias, a conectar las ideas y a agrupar toda la información, todo ello identificándolo desde su propia posición en el terreno de juego. Se trata de concretizar los conceptos mediante la ejemplificación de dichos conceptos a través de estas herramientas. Una prueba:

Información por canal auditivo: Lea estas instrucciones en voz alta a sus jugadores. Posición de partida para la presión en un 1-4-3-3. Los extremos se situarán en el saque de puerta entre el lateral y el central y el delantero centro entre los centrales. Los dos medios volantes o interiores atentos. Si el portero saca sobre el central diestro, el delantero centro irá sobre él, el extremo izquierdo irá sobre el lateral derecho, el interior izquierdo entre ambos haciendo la cobertura y cerrando la línea de pase y realizando cobertura, el interior izquierdo hacia el centro y orientado por si tiene que saltar sobre el central izquierdo y el extremo derecho baja hacia la posición del interior derecho. Repetir tres veces.

¿Con cuanta información se han quedado?



La misma información con presentación visual aclara los movimientos y posiciones:



Tras la visualización, pregunte ahora por los movimientos.



Posición de llegada tras los movimientos.

No lo olvidemos: **COMPRENDER EL PRINCIPIO**, es EL **OBJETIVO** para después comprender LA TAREA.

En muchos de los casos que expongo en el libro trato de acompañarlo de ejemplos que clarifiquen y expliciten lo expuesto.



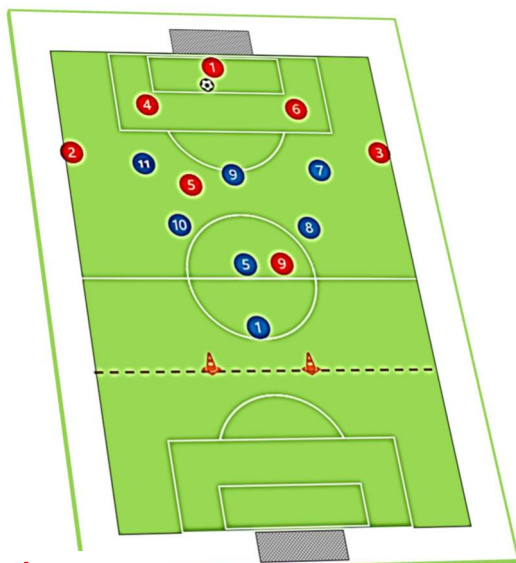
Estos ejemplos es al libro lo que la visualización es al entrenamiento. La teoría necesita de buenos ejemplos para ser comprendida. Necesitamos hechos concretos para aprender, lo general debe convertirse en particularidades para que podamos ver la aplicabilidad de lo aprendido. Trabajamos desde los principios, subprincipios y las consignas. Estas últimas llevan al plano de la concreción, a la particularidad del individuo los aspectos generales de cada principio.

2.- La práctica: El buen desarrollo de la práctica depende de muchos factores, empezando por lo expuesto anteriormente, la comprensión por parte de los jugadores del objetivo a alcanzar y cómo hacerlo. Un factor importante es tener perfectamente organizada la tarea y tener un cierto margen para improvisar soluciones ante los imprevistos. Esto que voy a comentar es muy importante para entrenadores que militan en la regional y tienen siempre el problema de cuántos jugadores va a poder tener en el entrenamiento. Alguno que se ausenta a última hora por trabajo, enfermedad, problemas familiares o lesión imprevista. Mi recomendación es construir las tareas concibiéndola con grupos pequeños, es decir, a partir de lo mínimo necesario para desarrollar el principio que pretendes. Me explico. No sabes con cuantos jugadores vas a poder contar. Pueden ser 16, 18 ó 20 (rara vez puedes contar con los 25 de la plantilla). Vamos a trabajar por ejemplo la presión con un sistema 1-4-3-3. Planteamos el trabajo a partir de una fórmula de 14 ó 16 jugadores:

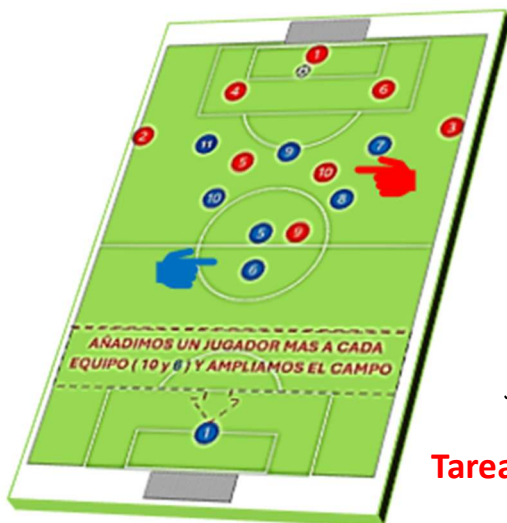
Nivel de dificultad 2. Equipo **A**: P-3M-3A vs Equipo **B**: P-4D+2M. 14 jugadores. El equipo **A** será el protagonista. En el equipo **A** ubicamos jugadores de las líneas media y delantera, que serán los elementos claves para el pressing total. En el equipo **B** mantenemos una estructura de 4 defensas con 2 medios o 1 medio y un delantero. Esto es lo que tenemos planteado pero hete aquí que se incorporan dos jugadores con los que no contabas en principio. Veamos, en un equipo organizado lo lógico es que haya un sistema de comunicación



que anticipe al entrenador las bajas y altas previstas para el entrenamiento. Pero la realidad dice que esto no siempre sucede así y si no has planificado la improvisación, puedes encontrarte que tengas serias dificultades para llevar a cabo el trabajo que tenías programado. Siempre es más fácil modificar sobre la marcha un ejercicio añadiendo algún jugador que restándolo. Por eso siempre partir desde el mínimo necesario para en el peor de los casos añadir.



Tarea 1 con 14 jugadores



Incorporamos a los dos jugadores llegados de improviso

Tarea 2 con 16 jugadores

Fluir: Existe una relación directa entre un nivel óptimo de activación y el estado de Flow. También el método del juego tiene un efecto positivo en el nivel de activación y en el estado de Flow.

Respecto al arousal, trabajar en situaciones simuladoras de la competición proporciona información, comprensión del juego, dominio y cohesión grupal lo que se traduce en seguridad del jugador a la hora de afrontar la competición. La seguridad y la confianza, sentir el respaldo del equipo y que no es un elemento aislado en el juego, conocer las respuestas y encontrar las soluciones a través de los compañeros reduce el nivel de estrés competitivo y es un elemento motivador capaz de llevar a un nivel óptimo de estrés en el siempre intenso contexto del partido y reduce la incertidumbre del mismo, uno de los factores que más estrés genera en el jugador.

Trabajar el juego pretendido en el entrenamiento proporciona la mencionada seguridad a través del conocimiento y comprensión del juego, de la sincronización de las respuestas individuales a través de la organización colectiva, lo que facilita una intensa concentración en la tarea (juego) que ayuda a alcanzar el flujo o estado de Flow. Dicho estado se caracteriza por el desempeño de una tarea en un estado tal de concentración que le aísla de todo lo que es ajeno a la misma, con pérdida de noción del tiempo y una sensación de disfrute en la actividad. El estado de Flow se entrena. Dicho estado supone sentirse bien durante el trabajo desempeñado. Y ese es uno de los objetivos principales que perseguimos: una concentración máxima en la tarea desempeñada que conlleva un bienestar inducido por el disfrute del juego, lejos de pensamientos disruptivos y bajo un estado de equilibrio emocional. Es algo que el juego facilita. Pero un matiz. Si buscas alcanzar ese estado no lo alcanzarás nunca, porque no existe como tal de manera consciente. Esta es la clave. Si lo buscas no estarás concentrado en la tarea sino en encontrar las sensaciones que experimentas en el Flow. El estado de Flow se trabaja a través de una máxima intensidad de concentración durante los entrenamientos. Y como su propio nombre indica, es un estado que fluye.

A evitar las interrupciones que interfieren en nuestra atención contribuye la normalización de la sesión de entrenamiento. El buen



funcionamiento de un equipo es similar al de una familia. Aquí los hijos son los jugadores y lo que agradecen (aunque lo desafíen) es la existencia de normas y rutinas. Es lo que facilita la estabilidad. Saber lo que toca en cada momento y llevarlo a cabo durante toda la temporada. Normas y rutinas que para que funcionen deben responder al sentido común, claras y concisas, pocas pero básicas, y si hace falta, discutidas con ellos. La aplicación de las normas igual para todos genera la percepción de justicia y la rutina ayuda a que realmente nos concentremos en lo importante. Y por supuesto, el entrenador debe vigilar que se cumplan siempre. Si no lo hace, dejarán de cumplirse y se generará caos y malestar.

¿Por qué debemos tener todo esto en cuenta? Es un entrenamiento más para la competición. En esto consiste el trabajo psicológico, no en frases inspiradoras, gestos vacíos o alguna actuación aislada.

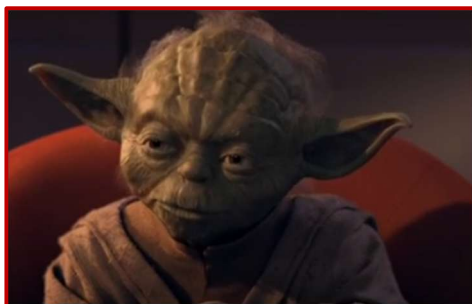
Veamos: El equipo va perdiendo. Lo normal es que pongamos las causas de la situación en factores externos al juego, digamos, la actuación arbitral. El Locus de Control externo (atribuir los resultados de nuestra conducta a factores externos a nosotros que no podemos controlar). Esto tiene mucho que ver con nuestra cultura deportiva y nuestros valores. Como es algo que no podemos controlar (es la atribución que le damos aunque sea incorrecta), nos frustramos y esto se traduce en ira. La ira no es necesariamente una emoción negativa. Bueno, la energía que genera la ira. Es la que te moviliza para ir a la lucha. Y entonces, la ira se ha apoderado de ti y de tus jugadores. El nivel de arousal se dispara. Hemos perdido el foco de nuestra atención, el juego. No hay Flow, no hay disfrute, no hay bienestar. No hay normas. Sólo frustración. Protestas, tarjetas... ya estamos fuera del partido. Se ha perdido la concentración y casi con toda seguridad el partido. Lo vemos todas las semanas en casi todos los campos. Uno de los equipos entra en este bucle. ¿Cuál es la moraleja de esta historia? Un elemento que es crítico en el rendimiento deportivo: La pérdida de concentración en el juego por falta de control emocional. En el aquí y ahora. Y como vengo diciendo, esto se entrena. Y es objeto de aprendizaje. De aprendizaje vicario también, es decir, empezando por ti como entrenador y modelo de conducta. El líder no puede perder los papeles. Como dice Yoda en "La Amenaza Fantasma", la ira te lleva al lado oscuro de la fuerza.



"El miedo es el camino hacia el Lado Oscuro. El miedo lleva a la ira, la ira lleva al odio, el odio lleva al sufrimiento. "

YODA

"Star war. Episodio I: La Amenaza Fantasma"



Cuando se pierde la concentración en el juego pasan estas cosas...

Las emociones fuertes (y por tanto no controladas) son enemigas del aprendizaje y del rendimiento. Del aprendizaje porque interfieren en la capacidad de comprensión (la capacidad de razonamiento se ve secuestrada) con lo que es imposible consolidar el aprendizaje en la memoria. En la competición porque nos sacan del juego. Es difícil estar concentrado en anticipar el juego cuando el pensamiento está en otra cosa. La mente sólo puede hacer una sola cosa cada vez, en contra de lo que comúnmente se piensa. Por eso es importante gestionar las emociones. Y esto es posible aprenderlo

en el entrenamiento. ¿Cómo? Impidiendo que éstas tomen el control de la mente del jugador. Porque ¿qué es una emoción? ¿Cómo se manifiesta una emoción? Estás en el juego, interpretando en cada momento la información que dirigirá tu conducta de manera inmediata. Un pensamiento irrumpe en tu cuerpo: “Debo devolverle la patada al... ese” ó “No ha sido falta, el árbitro nos está machacando...” Hemos dicho que sólo podemos pensar en una cosa a la vez. Lo otro es alternar los pensamientos pero no piensas en dos cosas a la vez. Sea como sea, tu capacidad para seguir el juego se deteriora. No puede haber dos actividades mentales al mismo tiempo. Crees que sí pero lo que experimentas es la alternancia de pensamientos. Y esa alternancia no es inmediata, es decir, volver al pensamiento anterior requiere un tiempo. Por eso es necesario seguir en el juego. Como entrenador no puedes admitir la protesta. Hay que enseñar al jugador a que no entre en bucle. Relativizar las situaciones.

Johan Hari (2022)¹³⁷ señala el coste que tiene distraerte con estos pensamientos alternativos que llevan a la pérdida de concentración. Señala en primer lugar que el hecho de estar en dos cosas a la vez nos vuelve más lento. Lógico, tienes que recobrar el hilo del juego y no te permite anticipar lo que va a ocurrir. Es una reconfiguración constante del cerebro. La concentración debe ser plena en la tarea, en el juego. Y esto lo aprendemos en los entrenamientos. En segundo lugar, como refiere **Hari**, el cerebro es proclive al error. Lógicamente si en vez de estar en el juego, en anticipar, se está en otra cosa, no anticipa y el acontecimiento le sobrepasa con lo que el error es más factible. En tercer lugar, va en detrimento de la creatividad, es decir, de generar soluciones originales.

El método del juego es un potente elemento para la educación en valores y en inteligencia emocional. Tan fácil como estar concentrado en la tarea durante todo el tiempo de entrenamiento. A trabajar la concentración ayuda el hecho de modificar la tarea no manteniendo la misma más allá de unos 15 minutos e introduciendo pequeñas variaciones en la misma que supongan un incremento de complejidad. Esto facilita tener al jugador concentrado en el juego que pretendemos. Prolongar la tarea hace que se pierda la intensidad de concentración (por monotonía,



recuerda el principio de versatilidad de la carga), elemento clave en el aprendizaje. También influye que las normas condicionantes del juego no sean complejas y mantengan dentro de lo posible las condiciones normales de un partido.

Por ejemplo, jugar al tercer hombre. Perfecto. El jugador se concentra en esta condición, pero el resto del juego mantiene la estructura normal de un partido. Cuando el jugador tiene más o menos “dominado” o interiorizado esta faceta, podemos pedirle que juegue a dos toques. Esto complica más el juego pero el primer condicionante se realiza ya con menor gasto cognitivo, lo cual le va a permitir centrarse en imprimir más ritmo a la circulación de balón.

Autoorganización: El aprendizaje no es necesariamente lineal. Aquellas tareas que se realizan fuera de la rutina tienen un efecto positivo sobre el aprendizaje. ¿Por qué? Por la singularidad de la situación. Son hechos que tienden a recordarse por la saliencia del estímulo que supone dicha tarea respecto al resto de carácter más “rutinario” (en el sentido de esperadas siguiendo la lógica del proceso). Un ejemplo: Llevamos varias semanas trabajando un sistema de juego, una forma de organización basada en determinados principios. Imagínate que estamos en un nivel macro todavía (conceptos generales del sistema como forma de repliegue, tipo de marcajes, mecanismos de cobertura, rudimentos del juego ofensivo como apoyos y ayudas permanentes...). Bien, hoy sorprendemos a los jugadores con una forma distinta de entrenamiento... ¡¡examen sorpresa!! Eliges a dos capitanes, escogen a sus equipos y cada escuadra tiene que autoorganizarse. El papel del entrenador es de mero observador. Tras veinte minutos de partido, una pausa para comentar entre ellos lo que está ocurriendo, análisis por parte del entrenador sobre puntos de mejora y cómo hacerlo y vuelta al partido. Otros 15 minutos, repetimos el análisis y barajamos los equipos. Vuelven a organizarse. Una forma de poner a prueba la comprensión del juego, visualizar las conductas de liderazgo y fomentar la crítica y el feedback.

Si pasadas unas semanas reflexionas con los jugadores sobre esta sesión de trabajo que denomino de “autoorganización”, posiblemente te llesves la agradable sorpresa de que los jugadores



muestran un conocimiento más consolidado y tienen un recuerdo más amplio que abarca incluso detalles que en una sesión de entrenamiento ordinaria se recuerdan con menor profusión.

Otra virtud que tiene este tipo de tareas de autoorganización es que fomentan la comunicación y es un buen instrumento para trabajar la concentración y para intervenir sobre factores disruptivos de la comunicación.

Pero, ojo, esto no debe ser realizado, digamos, de manera rutinaria. Este tipo de entrenamientos hay que saberlos dosificar pues de lo contrario pierden su efectividad. Digamos que es un entrenamiento evaluador de lo aprendido. Y debe ser utilizado de manera sorpresiva. Pero no es un entrenamiento adecuado para adquirir conceptos. El jugador se centra más en la vivencia que en el contenido. Suelen ocurrir acontecimientos que distraen al jugador y dificultan su atención para que pueda centrarse en el aprendizaje. Es un entrenamiento con una fuerte carga emocional debido al componente social que implica tensiones, discusiones y en un ambiente así difícilmente podemos introducir algo nuevo. Digamos que el aprendizaje tiene que ver más con confrontar sus conocimientos y el de los compañeros en busca de una puesta en común. Nos centramos en lo ya construido y el jugador va a tener la oportunidad de comprobar cuan distinta puede ser su comprensión de la de otros compañeros.

Descubrimiento guiado: Las tareas de autoorganización no hay que confundirlas con aquellas en que podemos llevar al jugador al descubrimiento guiado de determinados conceptos del juego. Es un tipo de tarea que suelo emplear al principio de la temporada, sobre todo con un equipo nuevo o en referencia con los jugadores nuevos. Me permite explorar cómo comprende cada jugador el juego. Esta idea la tomé (otra idea robada) de **Hugo Tassara Olivares** (1978)¹³⁸. Jugamos un partido de 6x6 en un espacio reducido y por supuesto con porterías, en este caso pequeñas. Podemos incluir a los porteros en esta tarea. En principio la única indicación a los jugadores es que jueguen fácil, sin ningún tipo de restricción o constreñimiento. Tras 10 minutos de práctica, paramos



y comentamos con los jugadores que analicen si están haciendo un juego fácil, qué tipo de dificultades están encontrando:

- ¿Ofrecemos líneas de pase?
- ¿Retenemos en exceso el balón?
- ¿Estamos muy separados?
- ¿Complicamos con conducciones y regates?
- ¿Estamos estáticos o nos movemos buscando espacios útiles?

Un giro de tuerca más. Incluimos una restricción, típica pero con un fundamento: Obligar a soltar la pelota rápido. Durante los próximos 10 minutos van a jugar sólo a dos toques como máximo, preferiblemente a uno sólo. Y volvemos a parar para analizar. Ojo, estas pausas no deben ser prolongadas, como mucho y exagerando, 5 minutos.

- ¿Qué nos dificulta jugar a uno o dos toques?
- ¿Facilitamos el control al compañero? ¿Por qué?
- Para jugar a esta velocidad, ¿cómo debe ser la distancia entre compañeros?

Jugamos ahora 15 minutos y la condición es no levantar el balón por encima de las rodillas. Esto nos obliga a jugar raso y jugar cerca. Sigue la restricción de los dos toques. Comentamos.

- ¿Qué dificultad tenemos? Para jugar a esa altura no podemos jugar largo, tenemos que juntarnos.
- ¿Qué tipo de superficie debemos emplear? Una de seguridad, el interior.
- ¿Va el pase a la pierna dominante del compañero?

Una vuelta de tuerca más. Las mismas limitaciones y no podemos devolver al que pasó. 10 minutos. Nos obliga a estar en movimiento y a tener todo el campo en la cabeza.

- ¿por qué no encontramos a veces a ese tercer hombre?

Y el sumun. Partido de 15 minutos. Las mismas condiciones. Durante el mismo, iremos indicando “fase de un toque” durante 2 ó 3

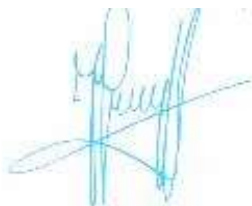


minutos con lo que obligamos a jugar cerca, movernos, tener todo el campo en la cabeza.

¿Cómo calificarías la intensidad de este entrenamiento? Alta por supuesto. Algo tan aparentemente sencillo puede convertirse en algo bastante complicado. Obliga a un nivel de concentración muy alto. Al final la frase de Johan Cruyff lo resume a la perfección:

**"Jugar al fútbol es muy sencillo,
pero jugar un fútbol sencillo es la
cosa más difícil que hay."**

Johan Cruyff



Llevamos un montón de páginas hablando de aprendizaje. ¿Tenemos claros qué tipo de aprendizaje queremos? La RAE lo define en su primera acepción como adquirir el conocimiento de algo por medio del estudio y la experiencia. Y en su tercera acepción dice fijar algo en la memoria. Llevándolo al plano del entrenamiento supone en primer lugar conocer, comprender de manera individual el sentido colectivo de lo que se pretende, la necesidad de la experiencia (práctica) en la adquisición del conocimiento, y que dicho conocimiento perdure en la memoria, de tal modo que seamos capaces de reproducirlo o ponerlo en práctica cuando sea necesario.

La zona de confort: Esto nos lleva a valorar el tipo de experiencia que se pretende. Parece claro que dicho aprendizaje debe ser profundo, es decir, significativo. Tenemos buenos jugadores que se desempeñan bien porque su calidad se lo permite, pero hacerlo no significa que hayan comprendido lo que pretendemos. Esta es una de las principales dificultades que encontramos. Generalmente este tipo de jugadores se desempeñan en unos determinados registros pero tienen más dificultad para rendir en



otros. No por falta de capacidad sino por falta de motivación para crecer. Sobreviven en su zona de confort.

Cuando llegas a un equipo este problema se acrecienta. Al final es una cuestión comercial. Cuál es tu producto y cuál es el valor que el jugador da a dicho producto. Es decir, que importancia le da a lo que le ofreces para que merezca la pena aprenderlo. Los más jóvenes suelen otorgar un cierto valor intrínseco al producto por su deseo de aprender y competir. Con los veteranos es harina de otro costal. No suelen querer que les saquen de su zona de confort. Bueno, no todos. También tiene que ver con el nivel socio-cultural que encuentres. **Héctor Ruiz (2023)**¹³⁹ habla respecto del aprendizaje del interés individual, de acuerdo a las creencias y expectativas (en este caso) del jugador, y del valor situacional, que es el interés que podemos promover de acuerdo a la forma en que planteemos y desarrollemos el aprendizaje. También de las consecuencias que puede conllevar aprender o no el objeto del aprendizaje, lo que le otorga un valor instrumental a dicho objeto. Es importante que estos jugadores, renuentes a salir de su zona de confort, encuentren lo suficientemente atractiva la propuesta para que poco a poco lo lleves al terreno que pretendes y se impliquen y estén abiertos a realizar el “esfuerzo” de adquirir nuevos conceptos y asumir nuevos riesgos. Como cantaba Mary Poppins, “...si hay un poco de azúcar esa píldora que os dan satisfechos tomaréis...”. Se trata pues de alinear las expectativas de los jugadores con la idea que proyectas desarrollar, es decir, el balance coste/beneficio que el jugador está dispuesto a asumir. Si las expectativas de eficacia (autopercepción de capacidad para alcanzar los objetivos de aprendizaje) y las expectativas de resultado (percepción de que las acciones a realizar facilitarán el aprendizaje) coinciden tenemos las condiciones ideales para trabajar. Pero si el concepto de autoeficacia es bajo tenemos que conseguir desbloquear la situación.

Por ejemplo, imagina que trabajas con jóvenes en formación y tienes un jugador medroso al que le cuesta ir al contacto corporal. Digamos un lateral. Posiblemente para el jugador es un muro difícil de superar lo que hará percibirse como incapaz para ir a disputas de balón en el aire. Difícilmente conseguirás que lo supere totalmente pero al menos que en un 70 % de situaciones vaya de verdad a dicha disputa.



Rememorar: Y otro aspecto importante es que como todos sabemos, rememorar lo aprendido consolida el aprendizaje, porque retomar conceptos entrenados con anterioridad permite su integración y lo pone en perspectiva respecto al nuevo conocimiento. Por eso, cada cierto tiempo hay que volver a insistir en esos principios. Este es uno de los motivos por el que si no se recuerda dicho trabajo con el paso del tiempo, puede dar lugar a errores pasados. Es necesario cada cierto tiempo repasar aspectos que ya dimos por asimilados.

“Él no trabaja únicamente la estrategia para un partido, sino que los entrenamientos suponen un aprendizaje continuo a lo largo de todo el año. En cada sesión incide en algún aspecto del juego, explica a los jugadores un movimiento y los práctica con ellos. Al cabo de un tiempo vuelve a hacerlo.”¹⁴⁰

“En el Barça adoptó la misma política. Cada quince días toca repasar las ideas de la salida de balón como si se tratara de un examen.”¹⁴¹

Martí Perarnau sobre Guardiola

Simplificar el mensaje: Un problema por el que muchas tareas no funcionan es por la cantidad de instrucciones y complejidad de las mismas. Las instrucciones son como la lista de la compra, si bajas a la tienda sólo por pan y leche, es seguro que vuelves a casa con pan y leche. Pero si vas a comprar 7 u 8 cosas, necesitas hacer por escrito una lista porque muy posiblemente olvides algo. El cerebro humano es la máquina más compleja que existe, pero tiene sus limitaciones. Así como decíamos que sólo podemos atender una cosa cada vez (es falso lo de la multitención), nuestra memoria de trabajo sólo puede manejar una cosa cada vez. Tiene una capacidad muy limitada. Cada instrucción nueva necesita la plena atención. Y vuelvo a insistir, la atención sólo se puede poner en una sola cosa. Es



distinto cuando se dan varias indicaciones sobre aspectos que ya se dominan y la parte nueva se engarza con estos conocimientos previos. Realmente, empleas la atención sobre ese aspecto nuevo. Si vas con tu coche por una carretera que no conoces, estarás pendiente sólo del camino, pero no de la conducción del vehículo porque es algo que dominas y haces inconscientemente. Esa condición de experto libera recursos en la memoria de trabajo.

Cuanto más complejas sean las instrucciones, menos capacidad para procesarlas, por lo limitado de la memoria de trabajo. Si le dices a tu delantero centro que baje para separarse de los centrales, que juegue con los medios volantes si está de espalda, que inmediatamente de jugar de cara tire hacia arriba... caray, la cosa se va complicando cada vez más... demasiadas cosas... seguramente se quede con lo primero que le dijiste (efecto de primacía) o con lo último (efecto de recencia), y olvide lo de en medio. Cuando se recarga con tantos pasos a seguir, es mejor secuenciar el aprendizaje. Por ejemplo: Realizar un juego combinativo basado en el juego de posición requiere secuenciar los principios a trabajar. Tal vez deberíamos empezar por jugar fácil, del modo que lo expliqué anteriormente. Después trabajar en superioridad numérica para facilitar que los jugadores generen líneas de pase. Un siguiente paso podría ser jugar tercer hombre. El posterior podría ser jugar máximo tres pases en un sector del campo y cambiar (girar el juego hacia el otro lado). Y jugar a uno o dos pases. Muchas instrucciones pero secuenciadas y desarrolladas progresivamente.

Al igual que la capacidad de atención, la memoria de trabajo (en realidad son inseparables) se ve afectada por la cantidad de estímulos a atender, el nivel de activación, la ansiedad, el miedo, y cualquier elemento que pueda inundar nuestra consciencia interfiriendo con lo que realmente tenemos que atender. Y desde luego, una tarea con muchas instrucciones se aleja del juego. Deja de ser divertida, para convertirse en complicada, frustrante, desmotivante y aburrida.

También esta memoria de trabajo puede verse interferida (o confundida) por la disonancia cognitiva, es decir, por las creencias previas que son contrarias a las instrucciones. Se necesitarán aún

más recursos cognitivos para poder seguir las nuevas indicaciones y vencer la interferencia de las creencias.

El aprendizaje necesita que la memoria de trabajo disponga de espacio y evite la saturación, ya que todo se resume en prestar atención a una información, y ya sabemos que la atención es igual de limitada. Cuanta más información nueva se dé más seguro puedes estar de que la situación sobrepasará al jugador. **Héctor Ruiz** (2023)¹⁴² propone una serie de estrategias para el aprendizaje y no saturar la memoria de trabajo que son aplicables en este caso y que de alguna manera adapto a nuestra materia:

1.- Minimizar la cantidad de objetivos de aprendizaje que se persigue simultáneamente. Es decir, un objetivo en el que poner toda la atención que evite al jugador distraerse o tener que distribuir (alternar) la atención.

2.- Atomizar los objetivos de aprendizaje. En toda tarea de entrenamiento no debe haber más de un objetivo central nuevo en el que estar plenamente concentrado. Hablamos del número de elementos nuevos a trabajar.

3.- Estructurar las actividades por pasos independientes que permitan realizar un aprendizaje progresivo. Aun cuando se presente el objeto de aprendizaje de forma global, ir centrando el foco en algún aspecto del mismo. Por ejemplo, en el pase, en un primer momento nos centraremos en el tercer hombre, luego iremos haciendo hincapié en como perfilarse mejor para recibir, etc.

4.- Repetir con frecuencia la información importante. El aprendizaje se consolida con la repetición. La repetición es lo que produce la automatización de los procesos y libera la consciencia para nuevos aprendizajes.

5.- Simplificar las indicaciones. Breves, claras y sencillas.

Es importante que toda nueva explicación, que toda nueva indicación siempre se ponga en relación con lo que ya dominamos y hacemos.



Pensar el juego: Como casi todos, durante mucho tiempo me obsesioné con desarrollar un Modelo de Juego y que los jugadores aprendieran unas pautas de conducta en relación a dicho Modelo. Pero olvidé lo más importante, en vez de centrar el entrenamiento en crear un cierto condicionamiento de tal modo que a tal estímulo ofrecer una determinada respuesta, debí trabajar con los jugadores en hacerles vivir el juego en el aquí y ahora. Por ejemplo, trabajas determinado tipo de salida desde atrás. Una fácil, la llamada salida lavolpiana. Los jugadores automatizan los movimientos (automatismos no automáticos), ya sabes, los centrales se abren, los laterales ganan altura y el mediocentro se descuelga para ocupar el espacio entre los centrales. Me di cuenta que este tipo de patrones son rígidos y los jugadores tienden a bloquearse cuando el contrario te pilla los movimientos y entonces encuentras que los adelantados se ven obligados a jugar de espaldas y los de atrás no ven al cercano y tratan de jugar al alejado de manera precipitada. Leyendo el libro de *Herr Pep* de **Martí Perarnau** (2014)¹⁴³ comprendí el problema. En él se habla de realizar 15 pases para llegar todos juntos hasta las posiciones adelantadas de manera ordenada y desordenar al contrario. También habla de jugar con la movilidad de un equipo de baloncesto. Y aquí es donde está la clave. No en si son 15 pases o si son 10. Está en que los jugadores no deben estar tan pendientes de dónde colocarse como de estar constantemente abriendo puertas por donde pasar el balón. No es cuestión de que el compañero te vea sino de que te hagas ver. A ver, la búsqueda comienza por saber dónde colocarse, cómo colocarse. Aprovechando la famosa frase de J.F. Kennedy “No pienses qué puede hacer tu equipo por ti. Piensa qué puedes hacer tú por tu equipo”, no pienses en si el compañero te va a pasar el balón o no, sino en estar ofreciendo continuamente soluciones de continuidad y en cómo hacerlo, que seas una solución posible para el compañero. Esto último es el punto crítico. Pensar el juego.

Lo que debemos automatizar es pensar soluciones



Aunque he venido comentando todo el libro acerca del componente inconsciente del juego, del proceso percepción/acción, es necesario que toda acción tenga intencionalidad (lo que supone actuar premeditadamente) y para ello el diálogo interior del jugador es dirigir cada acción con una intencionalidad. Este jugar conscientemente es lo que permite organizarse y desorganizarse al contrario. Oigo, leo a “analistas de fútbol” que dicen que Guardiola tiene no sé cuántos tipos de salidas preparadas, decenas, cientos. ¿Cómo se mecaniza eso, porque es imposible que los jugadores las memoricen? Y esas cosas nos llevan a confusión. La realidad es otra. Pensar el juego, cómo resolver las situaciones. Si los laterales no pueden recibir por fuera, el medio volante de su lado se lateralizará para hacerlo y el lateral ganará altura para que el extremo ocupe el lugar del medio volante retrasado, o qué sé yo. Esto no parte de una actividad mecánica que el juego no permite sino del entendimiento por parte de los jugadores de cómo ofrecer soluciones. Evidentemente esto no es por generación espontánea sino que son movimientos trabajados en los entrenamientos pero desde la perspectiva de que el jugador entienda cuando optar por esta solución o por otra de las que conoce. Y para decidir hay que estar consciente y pensando en el juego. Hay que estar concentrado. Sólo así se alcanza el Flow, el fluir del juego. Y este fluir se consigue si todos los elementos del equipo fluyen a la vez.

Tim Galway (1997)¹⁴⁴, padre del coaching, explica que el jugador compite en dos tipos de juegos, un juego exterior (el que se lleva a cabo físicamente) y un juego interior que es el que ocupa la mente del jugador. Al igual que en el exterior hay un adversario, el interior tiene sus propios adversarios (miedo, ira, dudas y la crítica consigo y hacia los demás) que dificultan la concentración. Si el jugador está en el partido, pensando cómo actuar, anticipando, planeando, habrá vencido a esos adversarios. Porque, en contra del viejo mito de la atención dividida, la atención es única... no se puede atender a dos cosas a la vez, al mismo tiempo. No te recomiendo que mientras conduces, mires el mapa de tu navegador porque perderás de vista por unos instantes la visión de la carretera. Lo que entendemos como atender a dos cosas a la vez es un proceso de alternancia del foco de la atención en uno u otro estímulo. Los recursos atencionales son limitados. La distribución no es más que la disipación de esos recursos. En definitiva, la atención no es



distribuable, puede alternarse, pero cuando se hace es de baja calidad, porque requiere un tiempo para volver a centrarla.

El jugador es el centro del proceso: Esto viene a colación sobre los métodos de entrenamiento. Los entrenadores, cuando trabajamos en las etapas de formación, tenemos la pretenciosa idea de que somos los elementos centrales del aprendizaje. Yo lo viví en mis primeros años de práctica, obviamente condicionado por los modelos que se estudiaban entonces. Y esto me ha llevado a interesantes debates con algunos de mis alumnos. El entrenador establece las condiciones en que se llevará a cabo el aprendizaje, pero éste pertenece a los jugadores. La enseñanza de la técnica basada en el modelado a partir de patrones biomecánicos es poco útil, salvo para alguna recomendación concreta. El juego no lo permite. Ningún jugador aprende a pasar el balón con estos programas de tecnificación. Dudo que Pelé, Maradona o Messi aprendieran estas cosas de esta manera. Evidentemente la práctica lo es todo. Solo o en compañía, controlar el balón, pasar, se interioriza practicando, practicando y practicando, pero el movimiento es espontáneo, el jugador aprende a corregir su cuerpo no porque le digas pon el pie de apoyo a esta altura o el cuerpo en este ángulo. Si lo haces, la mente del jugador estará más pendiente en colocar la pierna así o asá que en el objetivo de golpear la pelota. Tendrá su pensamiento inundado con una lista de lo que debe y no debe hacer. Hay que dejar hacer, porque la técnica no es algo rígido y estático sino que se reconstruye y se reajusta conforme se practica y no puede ir hacia un patrón-modelo. Es algo intrínseco de cada jugador en continua evolución. El rondo es un buen medio para aprender estas cosas. Pero es un elemento muy básico, el juego es algo mucho más complejo.

Este error es muy común hoy día. Hace 40 años no existían las academias de tecnificación. Y el nivel técnico de los jugadores era muy superior al de ahora. ¿Cómo es posible? Ahora llevas a tu hijo para que aprenda a jugar al fútbol a un centro donde tiene la posibilidad de ser enseñado, monitorizado por un entrenador. Y tú, en cambio, posiblemente aprendiste jugando en la calle horas y horas, con actividades que vosotros mismos inventabais, todas construidas en formato competición: un gato (lo que llaman rondo), de ventana a



ventana utilizando sólo la cabeza, competición de pataditas (sin dejar caer el balón), partidos de 3 contra 3 en un tramo de carretera poco concurrida, mundialitos con equipos de 3, 4 ó 5 jugadores en formato liguita o copa, una reina (dos equipos que atacan la misma portería), de portería a portería (con porterías situadas a 30 ó 40 metros), partiditos en el patio del colegio donde la pared del patio era un compañero al que se le tiraba el balón para recuperarlo tras superar a un contrario, competición de penaltis... y así hasta donde podía llegar la imaginación de un niño. ¿Dónde estaban esos entrenamientos analíticos y mecánicos que tanto aburren? ¿Y los circuitos? Muchos entrenadores piensan que los niños, cuando llegan a la academia, son libros en blanco que ellos tienen que escribir. Así me lo razonaba un alumno en uno de esos debates que buscaba en clase para desmontar viejas creencias. Lejos de la realidad. Lo que lleva a los niños al fútbol es el juego, con todo lo que ello supone, y cuando llega a la academia ya viene con un bagaje técnico adquirido. Ninguno se acerca por primera vez al juego cuando entra en la academia. No, no son libros en blanco. Y el que presenta déficits es porque ha jugado poco.

¿Por qué no te callas? Estamos hablando de los modelos de enseñanza centrados en el entrenador al contrario del método del juego que con independencia de la normalización que le demos, se basa en la experimentación, el descubrimiento y la autorregulación que deben guiar a la comprensión del mismo. Vuelvo a insistir una vez más, comprender desde una actitud proactiva, es decir, pensar el juego, anticipar las soluciones, pensar en ofrecer las mejores posibilidades. Y aun así en ambos modelos existe ruido. En el primero de los casos las instrucciones y las continuas correcciones centran la atención del jugador en el movimiento, en la ejecución y no en el balón, sin dar a lugar a que éste autorregule su biomecánica y corrija los errores de manera inconsciente. ¡Ah, nuestro ego!, ¡cómo estar callado! Y durante el juego lo mismo. No paramos de hablar y dar indicaciones y continuas correcciones sin dar lugar al jugador a que encuentre sus propias soluciones. Si entrenas al jugador recriminando continuamente los errores, cómo esperar que si durante el partido comete alguno relevante no deje de pensar en él. Hasta en el crecimiento del jugador tenemos que ser el protagonista. Si hablas constantemente a los jugadores, no podrán estar centrado en el juego



y en la búsqueda de soluciones. O atiende al juego o te atiende a ti. Y cuando la atención se pierde la capacidad de resolver situaciones se destruye.



*Muchas indicaciones son peor
que ninguna*

¿POR QUÉ NO TE CALLAS?

Te imaginas de niño jugando en la calle con un tipo señalándote todo el rato cada error que cometes? ¿Recuerdas a aquellos compañeros de juegos que no paraban de hablar y recriminarte cada fallo? ¿Qué sensaciones te producían? ¿Te imaginas a alguien detrás de tu banquillo cuestionando cada decisión tuya? En primer lugar, es posible que te bloquearas y te impidiera dar lo mejor de ti porque no te permitían concentrarte en el juego. Seguro que no lo disfrutabas y sobre todo buscabas no caer con él en el

mismo equipo (conducta de evitación). Pues con nosotros los entrenadores ocurre lo mismo. No entendemos que el error es parte del proceso. Las instrucciones, las correcciones impiden el aprendizaje natural. Y a nivel psicológico asignan un valor negativo a la conducta. Cada corrección se percibe como un juicio con valor negativo. Tampoco ayuda el típico "... no pasa nada" condescendiente. Los verbos 'deberías' y 'tendrías' generan dudas y el consiguiente miedo. Y todo ello afecta también a la autopercepción de competencia. Es mejor estarse calladito e intervenir en los momentos que podemos establecer para ofrecer feedback.

Transferir la inspiración: Me viene a la memoria un joven entrenador con carnet que conocí, que como tantos, de alguna manera exhibía orgulloso su título de técnico a modo de visado de autoridad y conocimiento, que antes de los partidos pedía a sus jugadores del equipo infantil "...vamos a tocarla, como vosotros sabéis..." ¿Y cómo podrían saber los chicos como hacer ese tipo de juego sí durante la semana no lo habían trabajado en los entrenamientos? Muchos circuitos pero poco juego, y desde luego no orientado a comprenderlo. Era más hacer lo que todos hacen, correr

y un alto porcentaje de inspiración durante los partidos. Para alcanzar la meta, lo primero que tienes que tener claro cuál es la meta y cuál es el proceso para alcanzarla. De lo contrario no serás entrenador por mucho carnet que tengas. Decía Aristóteles que somos lo que hacemos repetidamente. Si entrenamos a los jugadores como robots, tendremos robots. Si entrenamos a los jugadores fuera de la competición, no sabrán cómo comportarse en la competición. Continuando con Aristóteles, la excelencia no es un acto, es un hábito. Estamos hablando de un problema de transferencia.

De acuerdo que cualquier entrenamiento, incluido un partido de entrenamiento o un amistoso, jamás pueden reunir todos los elementos de la competición, pero si debemos intentar alcanzar el mayor grado de transferencia a dicho contexto. Es decir, que los aprendizajes que se lleven a cabo en el entrenamiento sean transferibles. He aquí donde radica la importancia del Método del Juego. Y esa capacidad de transferencia va a depender de cómo se integre el nuevo aprendizaje en los esquemas previos de conocimientos del jugador. Si el jugador no comprendió no sólo el cómo sino también el porqué de lo aprendido difícilmente podrá transferir los nuevos aprendizajes a nuevos contextos y saber cuándo debe aplicarlos. ¿realmente se puede hablar de aprendizaje? Por eso el aprendizaje clásico y mecanicista, en contextos cerrados tiene tantas limitaciones, porque el aprendizaje siempre se vincula a otros conocimientos por relaciones de significado lo que determinará qué contextos se reconocerán como situaciones donde aplicar lo aprendido, siendo el contexto del juego cambiante, complejo, incierto y abierto. El aprendizaje debe estar orientado a la comprensión y no ser meramente ejecutivo o reproductivo, para que pueda ser transferible. Debe ser un aprendizaje significativo.

La transferencia no necesariamente tiene que ser directa, es decir, no sólo tiene que limitarse a la replicación sino que debe también orientarse a la posibilidad de que dichos conocimientos en un momento dado sirvan para utilizarse en nuevas situaciones.

Por ejemplo: Trabajamos durante el entrenamiento el marcaje en zona con distintas variantes. Mediante defensivas de 2D vs 5A, 3D vs 5A, 4D vs 6D, formas de partidos con distintos números de defensores, para jugar habitualmente un 1-4-3-3 como sistema base.



En un determinado partido, el equipo va por detrás en el marcador y tienes que tomar una decisión ofensiva para meter más jugadores en el medio campo con objeto de dominar el partido, generar ocasiones y evitar contraataques. Quitas a un jugador de la línea defensiva y aumentas uno más en el medio campo. Pasas a 1-3-4-3. La línea de atrás tiene los conceptos del marcaje en zona, la posición y el conocimiento de cómo controlar los espacios. No es una situación habitual pero los jugadores son capaces transferir el concepto zonal a una nueva disposición numérica. Cuanto más cercanos o similares sean los contextos donde aplicar los aprendizajes más posibilidades de transferir los conocimientos, mientras que cuánto más alejados o distintos sean los contextos de aplicación, menos posibilidades existen de conseguir la transferencia. De ahí la importancia del Método del Juego y del diseño de las tareas a llevar a cabo.

La transferencia de aprendizajes puede ser positiva o negativa. En el caso anterior se daría una transferencia positiva, pero imagina que tienes jugadores acostumbrados a reventar la pelota, a jugar directo desde la defensa a tu línea de ataque. Tratas de trabajar la salida de balón desde atrás. ¿Cuál crees que será la conducta de tus defensas? ¿Les será fácil o difícil asimilar lo nuevo? ¿Qué pasará cuando en el partido los rivales les presionen? ¿Tratarán de sacar la pelota jugada? Como norma ¿jugarán en corto o por el contrario tenderán a enviarla al área contraria directamente? Parece obvio que los conceptos previos interfieren negativamente sobre la iniciativa de sacar la pelota jugada desde atrás. La disonancia cognitiva generará inseguridad, lentitud en la toma de decisiones, malas decisiones y por tanto errores críticos. En este caso la transferencia de lo aprendido anteriormente, la costumbre, sobre lo nuevo tiene un efecto negativo y prevalecerá en muchos momentos sobre las nuevas ideas. Este tipo de transferencias son más evidentes en los primeros momentos del aprendizaje.

Héctor Ruíz (2023)¹⁴⁵ a partir de Bransford indica que la transferencia del aprendizaje depende del sentido y la utilidad del mismo, es decir, de saber cómo, para qué, cuándo y dónde aplicarlo. No se trata por tanto de un aprendizaje reproductivo sino abierto, creativo, que permita visionar las múltiples aplicaciones del mismo en contextos próximos aunque no iguales. Por eso la insistencia en automatizar pensar, que el jugador esté en continua interpretación del



juego, planeando acciones que resuelvan las contingencias del juego y proporcionen soluciones de continuidad a los compañeros. No es un proceso rápido y tendrá mucho de dirigir al jugador a que encuentre por sí mismo dichas respuestas. Como acertadamente dice **Héctor Ruiz** (2023)¹⁴⁶, “*aprender es transferir*”.

Ejemplo: En nuestro modelo de juego damos mucha importancia a la presencia de extremos abiertos para buscar amplitud en ataque. Podemos trabajar con insistencia con muchas tareas similares para condicionar el juego de extremos, laterales, delantero y medios volantes o interiores. Pero no servirá de nada si no somos capaces de comprender el por qué, el cómo, el cuándo y el dónde. Si esto es así, posiblemente algún extremo tienda a buscar permanentemente la pelota y abandone su posición, los laterales no sepan cuando doblar, los volantes no ataquen los espacios o el delantero tienda a jugar de espaldas a la portería. No sólo corresponde a los extremos comprender esto, corresponde a todos porque los principios afectan a todo el sistema equipo. Todo principio tiene un significado para todos los jugadores.

'en uno de esos partidos de entrenamiento que (Cruyff) le dijo a Txiki Beguiristain 'tu juegas pegado a la cal y tal, no sé qué, no se cual ...' y Txiki jugó pegado a la cal, no metió ningún gol, yo creo que no tocó ni el balón y pensaba que había sido el peor y al día siguiente dijo 'el mejor jugador ha sido Txiki porque ha jugado tácticamente bien posicionado...'

Andoni Zubizarreta¹⁴⁷



¿Qué ocurre con este principio si tenemos un cierto desequilibrio en el centro del campo? ¿Qué ocurre si tenemos dificultades para circular la pelota y estamos sufriendo repetidas pérdidas con sus consiguientes contraataques? También aquí debemos aplicar el conocimiento de lo aprendido. Lo mismo lo aprendido debe hacernos ver que en vez de amplitud con los extremos nos interesa más cerrarlos para genera superioridad por dentro y atacar por fuera con los laterales. Esta es la prueba fehaciente de que habremos comprendido el significado del principio amplitud.

Experto viene de experiencia: La experiencia no tiene que ver con la edad sino con lo vivido. En el fútbol existe la creencia de que los jugadores veteranos son los expertos porque atesoran más cantidad de experiencias. Esto es una verdad a medias. Sería cierto si la longitud de sus carreras estuviera vinculada a multitud de experiencias auténticas de juego. Las triquiñuelas de las que presumen en muchas ocasiones no van acompañadas de unos conocimientos y una comprensión contrastada del juego. No es tanto una cuestión de cantidad como de calidad de dichas experiencias.

Mediante el método del juego buscamos a través de un programa estructurado sobre el modelo que pretendemos desarrollar con el equipo, convertir en expertos a nuestros jugadores mediante la comprensión y vivencia del Modelo de Juego pretendido en todos y cada uno de los entrenamientos que desarrollemos. Lo que diferencia a los expertos es el tiempo empleado de manera intencionada en conseguir perfeccionar su desempeño en un ámbito específico. **Malcolm Gladwell** (2009)¹⁴⁸ define el éxito como la suma de talento + preparación y refiere la regla de las 10.000 horas de práctica como el medio para que alguien, cualquiera que sea su dominio, alcance el nivel élite en su actividad. El neurólogo **Daniel Levitin** citado por **Gladwell** (2009)¹⁴⁹ sugiere que las distintas investigaciones realizadas a este respecto llevan a concluir que para alcanzar el nivel de dominio propio de un experto de categoría mundial en el campo que fuere, se requieren unas 10.000 horas de práctica. Cuando a un chico de 8 años le escogen para ingresar en los escalafones de un equipo profesional, conforme va avanzando por las distintas categorías, además de las diferencias que pudiera haber



de inicio en cuanto a talento respecto al resto, será la oportunidad de practicar de manera más ardua y sistemática lo que irá ampliando la diferencia con el resto de jugadores de su edad que no tuvieron esa oportunidad.

Tal vez por eso antes era más fácil que ahora encontrar en cualquier barrio jugadores de calidad. El niño tenía entonces más oportunidades de practicar y con menos medios. Los descampados, las plazuelas... había más espacios para practicar y más horas de práctica. Recuerdo los veranos jugando a la pelota desde bien temprano hasta la tarde y en múltiples formatos: partidos de grupos grandes, partidos de grupos chicos, torneos de equipos de 3, 4 ó 5 jugadores, competencias de habilidad, reinas, rondos... Un día cualquiera podías estar mínimo 4 ó 5 horas jugando. Hoy todos sabemos que no hay ni espacios ni oportunidad.



“La práctica no es lo que uno hace cuando es bueno. Es lo que uno hace para volverse bueno.”

Malcolm Gladwell (2009) ¹⁵⁰

Pero ese aprendizaje implícito del juego, es decir, el aprendizaje que se adquiría con aquellas prácticas no resultaba desde luego un aprendizaje significativo. Se aprendían habilidades, sí, pero la formación táctica de los jugadores era muy inferior a la actual. Se aprendía mucho por imitación. Pero la comprensión del juego era muy limitada.

La cualidad de experto requiere no tanto de una capacidad innata como de la voluntad de aprender. Lo que caracteriza a los expertos es que tienen un conocimiento profundo y una comprensión de su actividad que les permite:



- Percibir la información disponible y necesaria de manera rápida. Reconoce las affordance desechando el resto de la información irrelevante. Se dice que los expertos tienen una intuición u olfato para reconocer dicha información basada en sus años de experiencia.
- Interpretan y procesan la información más rápidamente ya que reconocen las situaciones por otras similares ya experimentadas y resueltas favorablemente.
- Estos procesos se caracterizan por una economía de recursos cognitivos que lleva a la percepción-acción preconsciente.
- Dichas experiencias sirven de andamiaje para adquirir nuevos conocimientos.
- No es una cuestión de cantidad de conocimientos como de profundidad de los mismos.
- Disponen de una mayor capacidad para transferir los conocimientos a contextos similares a los de aprendizaje.
- Mayor capacidad de relacionar e interaccionar conocimientos.
- Tienen una mayor percepción de campo, es decir, para identificar la información, situaciones, experiencias como partes significativas de un todo que constituyen un sistema de energías que interactúan y se influyen entre sí. Es decir, tienen una mayor capacidad de percibir todo aquello que ocurre en el juego (tienen todo el campo y lo que ocurre en el mismo en la cabeza).
- Tienen una capacidad para detectar patrones que los no expertos no son capaces de identificar.



- Su conocimiento se encuentra integrado en unidades de significado superiores. Esto les ayuda a percibir conjuntos de información como unidades de significado relacionadas.

Pero ojo, si el experto no está familiarizado con la información no dispone de tanta ventaja respecto a los principiantes.

Con jugadores expertos, es decir, con experiencias e información anterior respecto del Modelo de Juego, las instrucciones son más simples y concisas y por tanto las tareas requieren menos tiempos para su desarrollo e integración, debido a que ya existe un conocimiento previo y por tanto son capaces de manejar más información.

Sólo a partir de alcanzar el nivel de experto se puede hablar de automatismos. Claro que insisto en que el nivel de experto no lo dan los años sino el número de prácticas con aprendizaje significativo.

*Según la RAE un **experto** es:*

Dicho de una persona:

Práctica o experimentada en algo

Por lo tanto para ser un experto, por ejemplo, en el juego de posición, es necesario la práctica continuada del mismo. Necesita vivir repetidamente las situaciones, cometer errores para aprender, identificar affordance... todo ello va construyendo un conocimiento que llegará a no necesitar evocar conscientemente, economizando esfuerzos y generando automatismos. Efectivamente, es la experiencia acumulada lo que genera los automatismos. Pero es una práctica extensa.



Uno no puede considerarse experto si sus conocimientos adolecen de significación (es decir, haya comprendido la lógica del juego y para qué, cómo y dónde utilizarlo). ¿De verdad podemos pensar que unos jugadores son expertos por el simple hecho de realizar repetitivamente una tarea? Una tarea o varias relacionadas con el mismo objetivo. La repetición, la evocación no sirve de nada si no va acompañada de la comprensión del objetivo del trabajo. No basta con saber cómo, es necesario saber por qué y para qué. A partir de ahí es capaz de transferir dicho conocimiento al cuándo y al dónde. En las tareas de autoorganización es donde mejor apreciamos el nivel de comprensión y utilidad de lo aprendido. Y no olvidemos, el aprendizaje es siempre un proceso inconcluso, nunca termina. Cada conocimiento nuevo modifica a los conocimientos previos y ofrece una nueva perspectiva de lo adquirido. En este tipo de situaciones se consolidan los conocimientos adquiridos.

Una característica de los expertos es su capacidad de competir, de mantener la concentración y manejar la tensión. Para un experto es mucho más fácil fluir, estar en la zona porque domina la tarea y conoce muchas preguntas y también muchas respuestas a las mismas. Pero el estado de flujo no es algo individual. Es complicado alcanzarlo cuando el resto del equipo no lo está. Aquí es donde alcanza su auténtico significado el concepto de equipo como un organismo vivo. Todo cuerpo cuando se encuentra sano, sus órganos funcionan sincrónicamente. Cuando esto no ocurre, cuando existen disfuncionalidades, hablamos de patologías.

Pero hay algo más que identifica a los expertos. **Ericksson y Pool** (2017)¹⁵¹ describen cómo los expertos son capaces de reconocer una información que a la luz de cualquiera puede resultar complejo. Toman como ejemplo la forma en que los maestros del ajedrez son capaces de recordar las posiciones de las piezas de una partida con tanta precisión. ¿Memoria prodigiosa? No. Cuando sometieron a expertos e inexpertos a recordar la situación de las piezas de manera aleatoria, sin un sentido para ambos, no hubo grandes diferencias. La clave está en el significado que dicha disposición tiene para el experto. Estos autores hablan de representaciones mentales construidas a partir del significado que daban a dichas partidas, a partir de un estudio y análisis de las mismas. Es un proceso de construcción del conocimiento a partir de

los conocimientos previos y horas y horas de estudiar partidas. Es un conocimiento jerarquizado, donde trozos de información se organizan junto a otros configurando un nivel superior de significado.

“Una representación mental es una estructura intelectual que se corresponde con un objeto, una idea, un conjunto de informaciones o cualquier otra cosa, concreta o abstracta, en la que esté pensando el cerebro.”

Ericksson y Pol (2017)¹⁵²

Es decir, cuando el cerebro piensa en un objeto o en una idea como un concepto (amplitud en ataque), acude a las representaciones mentales que guarda en su memoria, y esto es aplicable también al juego. Entrenamos el concepto y construimos una representación mental del mismo que se evocará durante el propio entrenamiento y la competición. Como estos autores señalan¹⁵³, la representación mental es una estructura conceptual (digamos un paquete de información) que permite esquivar las limitaciones de la memoria de trabajo. Así, estas representaciones que se construyen a través del entrenamiento, juntas constituyen el Modelo de Juego que buscamos, y permiten reconocer las posibilidades de acción en cada momento y como proceder de acuerdo a dichas representaciones. Algo así como lo que decíamos de los ajedrecistas. Este enfoque nos permite acercarnos al concepto de espacios de fase de los que habla Seiru-lo (2024)¹⁵⁴. Son estas representaciones mentales las que permitirán decidir la posición en cada momento y la acción en función de quien tiene el balón y donde lo tiene. Como Ericksson y Pol (2017)¹⁵⁵ dicen muy atinadamente, “el experto es capaz de ver patrones en una colección de cosas que parecerían aleatorias o confusas a personas con representaciones mentales menos desarrolladas.” O como rematan, “los expertos ven el bosque donde todos los demás ven árboles.” Estas representaciones mentales deben ser compartidas en cuanto a significado por todos los jugadores del equipo, pues son las que dan sentido a las interacciones que estos desarrollan durante el juego. Es



la dialógica a la que se refiere Seiru-lo (2024)¹⁵⁶ que se produce durante el juego “en el que cada uno de los participantes pone de su parte para conformar una red donde, entre todos, decide qué hacer en los marcos contextuales de esa red.” ¿Y qué son todas las interacciones sino una forma de comunicación a partir de representaciones mentales compartidas que conforman el Modelo de Juego? Por ejemplo: La presión o recuperación inmediata del balón tras pérdida. Es un concepto compartido por todos los jugadores que cada uno desarrollará en función de quién tiene el balón y dónde y del Espacio de Fase que ocupe (de intervención inmediata, de ayuda mutua o de cooperación)¹⁵⁷ en relación a aquél para obtener ventajas relacionales. Ericksson y Pol (2017)¹⁵⁸ describen cómo los mejores futbolistas utilizan las representaciones mentales para interpretar el juego. Refieren al estudio realizado por Ward, Ericksson y Williams (2013) en el que a través de visualizar determinadas situaciones de juego en vídeo de partidos reales, en un momento dado paraban la imagen y pedían a los jugadores que predijeran lo que ocurriría a continuación de recibir un determinado jugador el balón (retendría la pelota, chutaría o pasaría el balón). También les preguntaban acerca de dónde se hallaban situados los jugadores relevantes y en qué direcciones se movían pidiéndoles que recordaran todo lo que pudieran del último fotograma del vídeo antes de que se les ocultara el resto. Comprobaron que al igual que los maestros de ajedrez, los mejores jugadores tenían mayor habilidad que el resto para interpretar el patrón de acción del terreno de juego. Dicha habilidad les permitía percibir qué movimientos e interacciones importaban más, lo que a su vez les permitía tomar mejores decisiones. De esto se trata.



Hablar de automatismos en el juego es hablar de patrones de conductas sincronizadas. Son patrones abiertos pero que se fundamentan no en mecanicismos sino en un funcionamiento que comparte actitudes y disponibilidades en cada momento. El automatismo es pensar respuestas posibles a partir de un repertorio de opciones. Libera carga cognitiva y permite estar aware (aquí y ahora) en el juego.

Awareness: Es un proceso que consiste en estar en un estado atento y vigilante, que es a la vez motriz y sensorial, respecto a la experiencia nueva que está sucediendo y, permitiendo al mismo tiempo, la construcción de las relaciones figura/fondo.

Perls, Hefferline y Goodman (1951)

Hablamos de experiencia y de la necesidad de repetir y repetir para conseguir ese “automatismo” necesario. La configuración y consolidación de relaciones en el juego a partir de los llamados principios. Esa repetición debe tratar de no ser repetitiva, es decir, debe ser cambiante, amplia en contextos y que permitan la evocación del aprendizaje en contextos ricos en situaciones. Se trata de repetir diferentes situaciones similares. Recuerda el principio de versatilidad de la carga.

El concepto awareness, como lo definió Jean Marie Robine es “un conocimiento inmediato e implícito de campo.” Por tanto no reflexivo. Es el conocimiento inconsciente que se manifiesta en el juego cuando está en Flow. Este flujo supone una percepción total del campo y un conocimiento inconsciente de las affordance o posibilidades de acción porque todo el campo está en la cabeza del jugador. Es el conocimiento que activa la respuesta antes de que alcance el nivel de consciencia que da sentido a la misma. ¿Un ejemplo? Una acción automática y refleja como la pared. Pero esto no significa que en todo momento el jugador actúe así. Tiene que ver más con la intensidad de concentración, el estar en el aquí y ahora,



el conocimiento de todo el campo, del espacio y su configuración. Aquí comienza la automatización no automática.

Entrenamiento para la creatividad: Héctor Ruíz

(2017)¹⁵⁹ define la creatividad como *“la habilidad de generar soluciones que son nuevas para la persona que las desarrolla a partir de combinar conocimientos que posee de una forma distinta.”* Creo no equivocarme si afirmo que en fútbol solemos asociar creatividad y habilidad con bastante frecuencia. Los jugadores creativos se distinguen por aplicar soluciones distintas a las que la lógica y el resto de personas daríamos a una situación. Son los generadores de imprevisibilidad porque escapan del pensamiento lógico. Se caracterizan por su intuición sobre todo. Son capaces de ver cosas, de interpretar con pocos datos la situación y encontrar rápidamente respuestas. ¿Recuerdas a Xabi Hernández? ¿Crees que era un jugador creativo? Si es así, ¿por qué lo crees? Tenía una habilidad diferente a la que por ejemplo podía tener Messi y sin embargo los dos son jugadores que tenemos por creativos. Existen muchos jugadores dotados de una gran técnica pero no todos diríamos que son jugadores creativos. Entonces podíamos desglosar el concepto de creatividad en sus elementos señalados en la definición:

- Es una **habilidad** y por tanto una capacidad y disposición para actuar de una determinada manera.
- **Para generar soluciones que son nuevas**, es decir, dar respuestas a situaciones de una manera que no son habituales o no se han dado con anterioridad. Lo que caracteriza a la creatividad es la originalidad ¿recuerdas el gol de tacón de Ibrahimovic a Italia en la Eurocopa de 2004? Lo asombroso de aquél gol fue qué encontró una solución distinta e inesperada, original a dicha situación.
- **A partir de combinar conocimientos de una forma distinta** a como lo haríamos la mayoría en una situación similar.

La creatividad, los jugadores creativos, siempre bajo sospecha, necesitan de un entorno donde poder desarrollarse. La



creatividad al margen del equipo justifica la desconfianza que despierta en ocasiones cuando algún jugador de talento no juega para el equipo y sí para sí mismo. Son como esos hijos que se suelen denominar “hijos tiranos”. Necesitan ser el centro de atención y entienden que están muy por encima del equipo. Al igual que esos niños tiranos, son caprichosos, mandones, desobedientes, que se comportan inadecuadamente y que entienden que todo el equipo debe subordinarse a él.

El equipo y el talento deben encontrarse. El entendimiento requiere de comunicación y la comunicación de un lenguaje basado en una serie de códigos que tienen un significado común para todos. Esto se aprende en los entrenamientos a través del Modelo de Juego y de la jerarquía de principios, subprincipios y consignas, con los constreñimientos que se incorporan en las tareas situacionales para el desarrollo del Modelo, que conforman el inventario de funciones, obligaciones y condicionamientos que permite al equipo estructurarse ordenadamente en cada momento del juego y que los jugadores deben interpretar durante el mismo, con carácter general para todos y específicas para los jugadores según su posición. Este conjunto de normas, de códigos compartidos facilita las interacciones entre los jugadores, tanto con balón como sin él, tanto en situaciones ofensivas como defensivas y construyen el contexto donde la creatividad puede expresarse. Porque ésta se incorpora a dicho Modelo con la libertad suficiente para manifestarse pero con determinadas condiciones. Cuando esto ocurre los jugadores saben cuándo el uso de determinada acción “original” es positiva y los compañeros la esperarán y colaborarán para que aparezca y obtener provecho de las mismas.

Con este planteamiento el jugador tendrá la oportunidad en cada tarea de entrenamiento de poner de manifiesto aquello que es capaz de hacer en un contexto que se asimila a la competición, cosa que difícilmente puede ocurrir en contextos diferentes como circuitos o entrenamientos analíticos y cerrados.

Pero la creatividad no es sólo cuestión de jugadores hábiles, también existe una dimensión colectiva de la misma. El Modelo de Juego, su intencionalidad, la riqueza de códigos compartidos de que disponga y que permita una gran variedad de respuestas, que



aproveche el potencial de todos y cada uno de los jugadores, que incentive las respuestas originales que favorecen la creatividad en distintos niveles pero de manera más amplia entre los jugadores. Esto es posible. Es cuestión de trabajarlo. Repetir, repetir y repetir las situaciones abiertas generadoras de este tipo de respuestas. Pero para ello, el primer espíritu creativo debe ser el entrenador. Sí, ya lo sé, estás pensando en Guardiola. Yo en cambio estaba pensando en Michels. Y en Cruyff.

Los contextos estables y ordenados liberan el talento que tiene la seguridad de dar las respuestas adecuadas y no temen al error porque saben que el orden facilita la estabilidad frente a la incertidumbre del juego. Ese es uno de los objetivos del entrenamiento del juego, trabajar el orden a partir de la incertidumbre. Pero ojo, desde la comprensión de como ordenarse en cada momento del juego lejos de planteamientos mecánicos y repetitivos. El juego es abierto y el entrenamiento debe ser abierto. La repetición de estas situaciones abiertas, facilita el desarrollo de los códigos que proporcionan el orden y la estabilidad que aportan la seguridad necesaria para atreverse a responder creativamente. Seiru-lo llama a esto recursividad.

Según Seiru-lo (2024)¹⁶⁰ que toma este concepto del filósofo Edgar Morin y que describe de la siguiente manera: *“el jugador hace el juego; genera el juego que él vive al jugar, pero ese propio juego vivido es el que hace-conforma con esa misma experiencia al mismo jugador.”* Y concluye *“¡El fútbol se aprende jugando!”*

“SOMOS LO QUE HACEMOS DE FORMA REPETIDA. LA EXCELENCIA ENTONCES NO ES UN ACTO. ES UN HÁBITO”

ARISTÓTELES



3.- El feedback. El feedback o retroalimentación es uno de los procesos de un ciclo continuo: Instrucción-Práctica-Feedback-Práctica-Feedback... donde el jugador recibe información sobre su desempeño y se corrigen aquellos aspectos susceptibles de mejora. Este feedback no sólo puede provenir del entrenador, también puede ser facilitado por otros compañeros. Por lo tanto es un elemento fundamental en el proceso de crecimiento y mejora, en la consecución de los objetivos de aprendizaje perseguidos.

Solemos asimilar feedback con corregir por lo que adquiere connotaciones negativas para el jugador que suele rechazar las indicaciones por la disonancia cognitiva que le produce. A nadie le gusta que le digan lo que hace mal o qué puede hacer mejor. Todos nos autopercebimos perfectos. Por eso debemos cuidar el modo en que se facilita dicha retroalimentación.

Lo primero que debemos promover en el equipo es una mentalidad orientada hacia el crecimiento. Esto implica saber dónde se está en cada momento, cual es el objetivo y entender el feedback como una herramienta para la mejora, no como una crítica. Saber dónde se está supone conocer cuáles son las posibilidades actuales y el potencial de mejora marcará el objetivo a perseguir. El feedback supone la descripción y valoración del proceso en su desarrollo, los problemas presentes y las posibles soluciones para reconducir aquellos aspectos que dificultan el crecimiento. Veamos:

1. ¿Conocen los jugadores los objetivos? Posiblemente no, porque cuando entrenamos o no tenemos claros los objetivos, o no somos capaces de comunicarlos, o no somos capaces de operativizarlos a través de las tareas adecuadas y/o no nos preocupamos por obtener feedback de los jugadores. Nuestro discurso suele estar repleto de generalidades, ideas inconexas que descargamos en los jugadores con la ilusión de que lo entienden. Y después vamos a lo importante, a llevar a cabo tareas que en muchos casos están alejadas de lo que buscamos. Por ejemplo: Usamos muchos juegos de posesión con estructuras raras, la mayoría de ellos basados en los rondos o variaciones de estos. ¿Posesión



para qué? ¿Circulaciones circulares sin ninguna finalidad concreta más que no perder la pelota y moverla de un lado a otro contra una presión realizada desde perfiles espaciales distintos a los de la competición.

2. ¿Conocen los jugadores sus objetivos específicos? Me refiero a su desempeño dentro del Modelo de Juego. Si partimos de la base del punto 1, difícilmente esto se cumplirá. Los jugadores tienen que tener claros cuales son esos objetivos, sus funciones, sus consignas... en definitiva sus tareas básicas y una vez dominadas estas les sobrará recursos para poder ir ampliando el abanico de tareas complementarias. Por ejemplo: La tarea básica de un lateral es defender. Con balón, facilitar la salida del balón. A partir de ahí, podemos pensar en utilizarlos en profundidad, jugar por dentro como volantes dentro de las rotaciones que el juego posibilita... pero lo primero es defender.
3. ¿Conocen los jugadores el proceso? Nunca. Ni siquiera en las sesiones de entrenamiento. ¿Explicamos los objetivos de la sesión? ¿Explicamos los objetivos de las tareas? ¿Explicamos el diseño de la sesión, sus partes y su relación con los objetivos?
4. ¿Conocen los jugadores el significado del término feedback y su funcionalidad? Resulta difícil que el feedback pueda ser aceptado sin producir una respuesta justificativa que le excuse de su mal desempeño porque perciben el feedback como una crítica negativa, como una amenaza, llevándolo al ámbito personal.

Una mentalidad de crecimiento requiere de una resiliencia necesaria para mantener el proceso de aprendizaje. Este factor es imprescindible. El aprendizaje, el éxito, requiere de un 80 % de transpiración y un 20 % de talento.

El feedback debe hacer especial hincapié en que el jugador comprenda los significados de los objetivos, de las tareas, del desempeño, de las situaciones. Comprender, conocer, entender.



Los equipos como las empresas, como todo en la vida, requieren de liderazgo claro, confianza, control del proceso y de los tiempos y seguridad. Y desde luego lo que no necesita es miedo. Por eso es importante el uso adecuado del feedback. El feedback lejos de separar y generar desconfianza debe producir el efecto contrario, afianzar la confianza del jugador y la relación que mantenemos con él, además del deseo de recibirlo. Creo haber leído por ahí que el feedback debe entenderse como un regalo por parte de quien lo recibe. Y así debe ser.

Y si en el jugador podemos encontrar ciertas reticencias para recibir feedback, en el entrenador encontramos cierto miedo o dejadez en facilitarlo, miedo por la siempre esperada reacción del jugador y dejadez porque no se es consciente de la auténtica potencialidad de esta herramienta. Al final es un problema de enfoque. Identificamos feedback con corrección y las correcciones siempre conllevan connotaciones negativas de índole emocional. Sin embargo el verdadero fin del feedback es procurar el crecimiento personal de todos, de quien lo recibe y de quien lo da.

El feedback es una situación comunicativa especialmente emotiva. Y su enfoque no debe ser nunca unidireccional. Se trata de un proceso dialógico, conversacional. Día- a través y logos “palabra”, “significado de la palabra”, “razón”, “palabra racional”, “palabra razonable”. Por lo tanto el feedback es intercambio de información entre el entrenador y el jugador, bidireccional, ofreciendo una visión del desempeño descargada de cualquier connotación emocional negativa, y poniendo de manifiesto aquellos factores que puedan estar desviando el proceso de la meta perseguida y atendiendo a las razones que jugador y entrenador puedan dar.

Gran parte de esa connotación emocional negativa está en el miedo. En el miedo a sentirse ridículo frente al grupo, al que pensarán los demás, a la necesidad de ser aceptado por todos, a la necesidad de mantener un estatus de alta competencia frente al resto. Es decir, esa suspicacia al feedback tiene mucho que ver con el componente social.

El feedback requiere un proceso de aprendizaje. Tanto por parte de quien lo da (habilidades y estrategias comunicativas) como



por parte de quien lo recibe. Si no sabemos dirigir la conversación, ni se mantiene una escucha proactiva entre ambos intervinientes, si no percibimos el feedback como un regalo para convertirnos en mejores, la comunicación realmente no existirá y por lo tanto estaremos trabajando en un terreno baldío que incluso puede dar lugar a conflictos. Son esos conflictos de los que rehúyen entrenador y jugador. Es necesaria una preparación mental y emocional para que el feedback funcione.

Ha llegado el momento de empezar a esquematizar los conceptos. ¿Existen las emociones neutras? No. Las emociones se mueven en un gradiente. Puedes estar más o menos irritado. O no irritado. Pero no puedes estar, cómo decirlo, ¿neutralmente irritado? Sí, podemos haber desarrollado un cierto autocontrol emocional. Imagina, en la salida del equipo tu medio centro pierde la pelota por intentar girarse, te hacen una contra y gol. Como diría Yoda “una perturbación en la fuerza sientes”. Es imposible no sentirte irritado pero dentro de la escala de ira puedes dejar que alcance el grado máximo y dispararse o controlarla, y a pesar de que sientes ese disparo hormonal dentro de ti, no necesariamente tienes que dejar que te domine. Al fin y al cabo el error es una parte importante del aprendizaje. ¿Crees que es necesario dar feedback al jugador sobre algo que ya sabe? En medio de un partido puedes imaginar qué clase de feedback (si se puede considerar feedback) vas a proporcionar. Vas a incumplir todas las normas del feedback efectivo. Y espera que el jugador no te responda por la publica resonancia que vas a dar a su error. Lo ves ¿no?

La Visión Interior Positiva: La diferenciación más básica sobre los tipos de feedback que encontramos es la que distingue entre feedback positivo y negativo. El feedback positivo es aquel destinado a reconocer un buen desempeño y sirve como reforzador positivo o recompensa a quien lo recibe. El feedback negativo sería aquel destinado a corregir un error, conseguir un cambio de conducta o ayudar a la mejora. Según esta clasificación, la proporción de feedback que emitimos es de 10/90 %. Sinceramente, ¿cuántas veces aprovechamos la ocasión de dar un feedback positivo? Aquí te expongo algunas cuestiones a tener en cuenta respecto a esto:



- Lo primero es que como entrenador tus jugadores son la clave del éxito. Tú tienes la visión y estableces la misión a cumplir, pero los verdaderos protagonistas son tus jugadores. No debemos creernos todo aquello que sentimos. Debemos ser honestos con ellos. Hombres de honor que cumplen su palabra. Este es un paso importante para demostrar liderazgo.
- ¿Has practicado la admiración con tus jugadores? Si hombre, además de admirarte lo bueno que eres, tienes que poner más atención en los tuyos. Como Don Vito Corleone, el equipo debe ser para ti “tu familia” y tú eres el padre. O el Padrino. Eso implica cuidar de ellos. Estar pendiente de todo lo que les ocurre y hacen. Y ese cariño familiar tiene que empezar por admirar a tus jugadores. Por admirar el esfuerzo que realizan. Admirarlos es animarlos a alcanzar los objetivos. Y si no ves nada admirable, es porque no has mirado bien. Insiste. No te cuesta nada. Es gratis, no comprometes nada con ello y el jugador sentirá que lo valoras.
- Pero ojo, esa admiración debe ser sincera y abierta. Si no la sientes, el jugador se dará cuenta. Y debes ser consecuente con ella. *“no me gusta hablar mal de nadie, pero sí es cierto que tuve una serie de diferencias, sin entenderlas, con ... (el entrenador). Diferencias como que iba a jugar de titular y no me convocaba, que iba a jugar de lateral izquierdo porque le tenía que hacer el favor, y me dejaba en el banquillo”*. Estas son declaraciones tomadas de la prensa, de un jugador de primera división de un equipo de élite. *“En el partido anterior me dijo que me desconvocaba porque necesitaba que jugara en Bilbao. Fuimos allí y no jugué ni un minuto.”* Aunque son unas declaraciones reales de un jugador de élite, resulta este manejo de la situación tan simplista que resulta ridículo. ¡Y esto es en la élite!
- Tenemos que tener una visión positiva de todo aquel que trabaja con y para nosotros. Recuerdo en cierta ocasión a una psicóloga en prácticas que teníamos en un club,

trabajando con el equipo aficionado senior. Su entrenador, un buen tipo aunque sin formación técnica ni académica, estaba bastante cuestionado por los jugadores, se sentía intimidado y no colaboraba mucho con ella. A modo de ejemplo, el mánager le indicaba una hora de entrenamiento a la que por sus obligaciones laborales la psicóloga no podía acudir, cuando en realidad entrenaban más tarde. La psicóloga, como tutores que éramos de sus prácticas, nos expuso lo que ocurría y el malestar que había en la plantilla. Le invitamos a que tuviera una conversación con el entrenador, que preparara por escrito lo que iba a tratar con él, pero, lo más importante, que tratara de verlo con una visión positiva que le ayudara a desprenderse de los prejuicios acumulados y las interferencias emocionales negativas. Sólo así podría establecer una comunicación con él, llegar a una solución. Y funcionó.

- La admiración debe dirigirse a logros, ideas, acciones, actitudes que la merezcan. No hay que esperar siempre a que ocurran cosas excepcionales. También debemos buscar la ocasión para felicitarlo. ¿Cómo? Por lo pronto de manera sincera y concreta. “Oye fulano, estoy muy contento con tu trabajo.” ¿Cuál trabajo? Si quiero reforzar una conducta, debemos concretar cual. El fútbol está tan lleno de frases hechas y tópicos que de tanto repetirlas, si el entrenador me dice que está contento conmigo o con mi trabajo, pero no me aclara por qué, me deja indiferente.
- Si el jugador interpreta que la felicitación busca otra cosa distinta a la sincera manifestación de reconocimiento de aquello por lo que se le felicita, lo interpretará como un intento de manipulación y se producirá el efecto contrario. Pensará que no eres sincero y desconfiará de tus intenciones. Recuperarse después de esto es muy difícil, por no decir casi imposible.
- El reconocimiento debe tener una contingencia temporal con aquello por lo que se le felicita. Si el jugador hizo un entrenamiento excepcionalmente bueno, debes hacerlo al final de la misma sesión y no mañana, en conversación



privada, explicándole porqué lo entiendes así para que comprenda el motivo de dicho reconocimiento. La recompensa para que surta el efecto pretendido debe suceder de manera inmediata a la conducta. Es lo que se conoce como Ley del efecto.

- La admiración debe alcanzar a todos. No sólo a los titulares o a las figuras. A todos los miembros de “tu familia” les debe alcanzar el reconocimiento, siempre hay algún motivo para cada uno o de lo contrario no actuarías con justicia.
- Dicha admiración y sus manifestaciones debe ser cultivada. Sólo cuando forman parte de nuestras habilidades sociales, dichos reconocimientos surgirán de manera espontánea y por tanto desde la sinceridad. Eso le dará aún más valor y la convertirá en un poderoso instrumento para construir un entorno de seguridad y confianza.
- En términos cuantitativos, los reconocimientos deben ser frecuentes, es decir, siempre que haya ocasión para ello, cosa que ocurre cuando forma parte de nuestra forma de hacer y por tanto estamos aware de ello. Y también proporcionada al hecho que la genera.
- Los jugadores están muy pendientes de estas cosas. Algunos por puro ego las necesitan como alimento diario, otros por baja autoestima, para mantenerse *on fire*. Los que más lo necesitan sin lugar a dudas son aquellos que están en el tercer escalón. Olvidar una felicitación apaga el entusiasmo.

Hemos dado un importante paso para ponernos en línea de lo que debe ser el feedback. La admiración genera una visión positiva de tus colaboradores (metemos en el grupo a jugadores y miembros del equipo de trabajo). Recuerda que se cazan más moscas con miel que con hiel. Con esta visión el enfoque de lo que llaman feedback negativo es otro. Para un jugador eres el referente y por tanto quizás el elemento más importante en este contexto. Recibir un feedback negativo puede convertirse en algo personal, duele que le digas que ha hecho algo mal. Porque se siente señalado, que ha fallado en algo que domina, que no ha estado a la altura de los demás.



Las dimensiones de un feedback inteligente:

Noemi y Rosa Rodríguez del Tronco, y Noemi Vico (2017)¹⁶¹ distinguen tres dimensiones a tener en cuenta para un feedback inteligente:

Verdad. - El feedback tiene que estar basado en hechos y no en opiniones. Objetividad vs subjetividad. Cuando la información no responde a este principio se carga de emotividad y por tanto se pierde el contexto de confianza necesario. Dicha objetividad puede pasar por la forma en que la conversación de feedback se desarrolla y en el relato que el propio jugador hace de lo ocurrido, cuando no se dispone de datos analíticos. En esto siempre hay que ir a los hechos y no a lo personal. No es lo mismo decir a un jugador, un central por ejemplo, tenemos que mejorar como nos posicionamos en la salida de balón, quizás deberías situarte algo más abierto, a la altura del pico del área de penalti, que decirle, siempre estás mal situado cuando sacamos la pelota. En el primer caso identificamos un punto de mejora y concretamos el problema y en el segundo caso le calificamos de incompetente y hablamos de manera vaga e inconcreta. Si no concretas que hay que mejorar, ¿cómo puede saberlo el jugador? En este caso, quizás el incompetente sea el entrenador.

Relación. – ¿Has estado alguna vez en un vestuario donde por algún motivo (resultados, tipología de plantilla, filosofía de juego...) hayas percibido hostilidad? Si es así, ¿cómo fue la experiencia cuando has tratado de proporcionar feedback a algún jugador o jugadores? ¿Y en caso contrario, cuando es ‘tu’ plantilla’, la que has creado y está contigo a muerte? ¿Fue igual? Obviamente no. La efectividad del feedback depende del concepto que tenga quien lo recibe acerca de quién se lo da. Piensa que estas cosas que estás leyendo, en vez de proceder de este humilde entrenador provinieran de un entrenador de primerísimo nivel. El efecto no sería el mismo. La credibilidad y la autoridad que tenga la persona que proporciona el feedback son determinantes en la aceptación del mismo.

Pero esto no sólo incumbe al jugador. También te incumbe a ti como entrenador. Aunque no lo quieras, la forma de dar feedback a los jugadores también depende de la percepción que tengas de

cada uno. Hay que evitar el efecto Pigmalión o profecía autocumplida. Volver a lo ya comentado, a los hechos objetivos y no a las opiniones. Cultivar la admiración por el otro, empatizar con él, expresarnos asertivamente teniendo en cuenta como puede afectarle y encontrar una visión positiva de la otra persona son elementos a trabajar para que el feedback se convierta en un regalo y no en un juicio.

Identidad. – ¿Cómo afecta el feedback a quien lo recibe? ¿Y a quien lo da? Uno de los principales obstáculos que ambos elementos encuentran (emisor y receptor) es separar la conducta o el hecho de la persona. No sólo el emisor debe buscar la objetividad, sino también el receptor debe ser objetivo, y no recibir el feedback como algo personal y sí como algo dirigido a la acción y por tanto, ajeno a su sentido de competencia. La autoconfianza permite no sentirse amenazado por un feedback negativo. Este es un aspecto que hay que trabajar con los jugadores, especialmente con aquellos que tienen más dudas acerca de su sentido de competencia.

Las reuniones: Las relaciones con los jugadores, la competición y el entrenamiento exigen la emisión de feedback en distintos formatos. Es fácil reconocer lo que llamamos las charlas post-partido. Lo de charla, no sé, tiene un significado un tanto peyorativo. Es como el término pachanguita. Para los jugadores parece como que tiene un sentido de “Jo, la charla del lunes, vaya paliza...” Creo que dichas reuniones con los jugadores deben tener un carácter formal, y por lo tanto estar muy estructurada y realizarse regularmente todas las semanas, en la sesión inmediatamente siguiente al partido. Son reuniones de trabajo. Deben caracterizarse por:

- I. Ser reuniones de trabajo de **carácter regular**.
 - Es decir, tener lugar en la primera sesión del microciclo, con independencia del resultado del partido anterior. No sólo cuando el resultado es negativo. Esto evita esas reuniones extraordinarias que convocamos cuando el rumbo se desvía o nos sorprende algún problema. También educan y preparan al jugador para recibir feedback.



- Es parte del entrenamiento.
 - Que sean regulares no significan que sean rutinarias. Cada reunión debe ceñirse a la realidad de lo ocurrido y proponer ideas que ayuden a consolidar el camino o a asumir ajustes de las estrategias propuestas. Los jugadores deben esperarlas con inquietud por cuanto pueda afectarles lo que allí se trate.
- II. Los jugadores deben tener claro cuál es el **objetivo** de la reunión.
- No es una charla, no es (perdón por la expresión) un coñazo... es una actividad de la sesión de entrenamiento, encaminada a analizar aquellos aspectos del partido que incidieron positivamente en nuestro juego, y aquellos que supusieron debilidades y nos afectaron negativamente.
- III. Las reuniones para que sean eficaces hay que **prepararlas por escrito**.
- Lo cual supone organizar lo que se va a tratar, su contenido, su orden, prever las preguntas e intervenciones y cuantos aspectos sean de interés.
 - Esto dotará de eficacia a la reunión porque se tratará aquello que es importante y concretar los asuntos evitando la característica divagación que siempre se produce.
 - También nos lleva a una reflexión y a darnos cuenta de cosas que en principio no teníamos presente e incluso a cambiar el enfoque que en principio tuviéramos.
 - Preparar por escrito la reunión evita la improvisación y facilita la improvisación. ¿Cómo es posible? En el primer caso organiza los contenidos y proporciona



orden con la consiguiente economía de tiempo y recursos. Facilita la improvisación ante aquellos puntos que pudieran surgir inesperadamente, a partir del dominio y conocimiento de lo que se habla.

- Nos permite establecer estrategias para abordar todos los puntos y especialmente aquellos más delicados y sensibles.
- Preparar la reunión te va a permitir organizar los contenidos, las acciones concretas que vas a llevar a cabo en la reunión (por ejemplo un brainstorming o tormenta de ideas sobre porqué recibimos goles en los últimos minutos), los apoyos que vas a utilizar (datos que confirmen por qué hemos recibido más contraataques), y medios (tan simple y corriente como el uso de una pizarra magnética y rotuladores de colores).
- Dentro de los contenidos de la reunión se concretan los puntos de mejora y se anticipa el programa de entrenamiento de la semana y como se van a abordar dichos puntos de mejora.
- Lo bueno de la preparación por escrito es que te va a dar seguridad y convicción en lo que vas a tratar y dará confianza a los jugadores.
- La preparación sólo lo es si la has hecho por escrito.

IV. La reunión tiene un **tiempo** que hay que cumplir.

- Una vez preparada es fácil establecer su hora de comienzo y su hora de finalización.
- Todos proponemos reuniones que casi nunca cumplen con el tiempo establecido. Error. Perdemos todos el tiempo. La causa: falta de planificación de la misma.



- Se sabe a la hora que se empieza (casi siempre con retraso lo que ya es un indicio de minusvaloración de la misma) pero no a la hora que se acaba.
- No establecer el límite de la reunión significa que nos desviaremos por otros derroteros, nos perderemos en asuntos triviales y tendremos que dejar de tratar otros asuntos importantes.
- La puntualidad para empezar es fundamental ya que la reunión suele incluirse dentro de la sesión de entrenamiento (sobre todo en equipos aficionados) y por tanto un retraso puede suponer o quitar tiempo al entrenamiento de campo o tener que reducir el tiempo de la reunión dejando fuera algún punto o no dedicándole el tiempo aconsejable.
- Solemos ser muy educados. Cuando alguien llega tarde suele disculparse por lo que además de retrasarse suele interrumpirnos. Error. Que se incorpore y si quiere excusarse por la misma o requieres de pedirle alguna explicación a dicho retraso, mejor lo haces después de manera privada. La impuntualidad consentida termina por convertirse en un hábito. Debemos presionar al grupo para que no permita este tipo de conductas.
- Esto está muy bien, pero en los equipos aficionados, por distintas causas suele haber algún jugador que por trabajo, estudios o causa justificada llegue tarde. Aquí hay poco que decir. Lo que debe ser intolerable es que la impuntualidad sea una costumbre.
- ¿Y qué pasa si tengo que empezar y falta gente? Puedes empezar pero tratando aspectos que no sean fundamentales. Ganar tiempo. Simular el inicio. El que llega con la reunión empezada sentirá la incomodidad de que está interrumpiendo a los demás.

- Establecer una hora de terminación hará que todos nos mentalicemos en ceñirnos más a los temas.
 - A la hora de planificar la reunión tienes que prever el tiempo a emplear en cada punto, teniendo en cuenta que una reunión no es un monólogo del entrenador sino un intercambio de información y por tanto hay que tener previsto el tiempo de las interacciones. El ajuste temporal debe ser realista.
 - Si la reunión tiene una duración prevista de 30 minutos, mejor que pueda acabarse en 25 ó 20 minutos. Todos lo agradecerán. Si es así, agradece a los jugadores el interés y la colaboración prestada.
 - Para que las intervenciones no se alarguen, puedes utilizar a alguno de los ayudantes para que controle el tiempo y te vaya recordando el paso del mismo.
- V. Las reuniones **no deben incluir muchos puntos**, sólo aquellos asuntos que sean de verdadera importancia.
- Incluir demasiados puntos supone abarcar mucho y apretar poco. Dispersar la atención del objetivo de la misma.
 - Los puntos deben ser concretos, claros y precisos. Por eso es necesaria su preparación por escrito.
 - Si todo es importante, nada es importante.
- VI. Ser muy **concretos y claros** en lo que se expone.
- Evitar generalizaciones del tipo: “Algunos jugadores no realizaron bien la presión...” ¿Algunos jugadores? ¿Quiénes? Si no concretas quien, nadie se dará por aludido. Nombres y apellidos. No pasa nada. Todo consiste en la forma de dirigirte a ellos. Veamos: “Como equipo, no estuvimos muy acertados en la



presión. Fulano, quizás no estuvieras lo suficientemente bien situado y por eso no llegabas a tiempo y permitíamos que golpearan en largo. Es mejor situarte más cerca del delantero para que cuando cambie el juego al otro central puedas saltar y llegar antes de que pueda controlar. Esto lo veremos en la sesión de hoy y a lo largo de la semana...” Creo que no hay nada negativo en ello y el jugador no lo entenderá como una crítica. He señalado al jugador en concreto y con ello tengo la seguridad de que le ha llegado el mensaje y además he concretado por qué no se ha realizado bien la presión. Así con todos.

VII. Debe existir una **correspondencia** entre lo que se concluye y decide en la reunión y el trabajo posterior o de lo contrario las reuniones serán papel mojado.

- ¿Qué finalidad tiene entonces? Hemos analizado el partido, concretado los puntos de mejora, lo que viene ahora es concretarlo en las tareas de entrenamiento. Imagina que hemos tenido problemas en la salida de balón, lo analizamos y llegamos a determinadas conclusiones para solucionar esas dificultades. ¿Y ya está? De inmediato nos ponemos manos a la obra con ello en las tareas de entrenamiento, por lo que además de las preguntas debemos llevar preparadas las respuestas en forma de tareas.
- Además, cuando los jugadores han compartido el análisis, han expuesto sus puntos de vista y han participado de las soluciones a tomar, están más predispuesto a la acción.

VIII. El **lugar** de la reunión debe permitir que el jugador sólo tenga ojos y oídos para la misma.

- Debe permitir estar reunidos de manera “cómoda”. Un vestuario demasiado pequeño, jugadores de pie,



o demasiado apretados, o con mucho ruido no es precisamente lo más recomendable.

- Al igual que pedimos en las tareas de entrenamiento concentración, en este tipo de actividades debemos procurarla igualmente .
- Un jugador con un móvil en una reunión es un entrenador sin ningún tipo de “auctoritas”. El entrenamiento empieza con la reunión y por tanto está prohibido el uso del móvil.

IX. Mantener **el interés y la tensión**:

- Procurar que todos participen. Si no preguntan, pregúntales.
- De cualquier forma si no preguntan, mal asunto.
- Deja que los jugadores y otros miembros del equipo intervengan, pero para ser escuchados.
- No pasa nada porque se discuta. El debate es necesario en cualquier equipo de trabajo. Malo es si en un equipo de trabajo no se discute, el conflicto es necesario para crecer. Si no se discute el conflicto se enmascara y larva corroyendo la dinámica de equipo.
- Un problema... ¿Por qué se evitan los debates? Fundamentalmente es la falta de confianza entre los miembros del equipo lo que lleva a temer el conflicto.
- **Patrick Lencioni** (2002)¹⁶² lo resume muy bien: *“Ninguna persona se sube al barco cuando no expone sus opiniones ni siente que se le ha escuchado.”*
- Ya lo hemos comentado, el peligro de los conflictos es no centrarlos en los hechos y llevarlos al tema de



lo personal. Por eso suele evitarse el conflicto. Y por eso puede acabar mal.

- Pero esto ocurre por la falta de cohesión y la desconfianza entre sus miembros.
- Pero ojo, debemos asegurarnos que los conflictos no se cierran en falso o tendremos una vía de agua en la nave.

- X. **Recabar feedback del grupo** durante la reunión para confirmar la conformidad de lo tratado, otros puntos de vistas, ir cerrando apartados de la misma.
- XI. Un aspecto fundamental. **Habla para que se te entienda**. No hables con tecnicismos ni parezcas uno de esos analistas de la televisión o YouTube que utilizan una jerga inventada por ellos para darse autoridad pero que no entiende nadie. Sobre todo si los jugadores no están familiarizados con ese lenguaje.
- XII. Un elemento crítico es la **actitud** con la que abordes las reuniones.
- No puedes esperar actitud de tus jugadores si tú mismo no tienes actitud.
 - La actitud empieza por otorgar importancia a dichas reuniones, por su preparación concienzuda para tratar asuntos que son de interés para todos, que supongan avances dentro del proceso y la visión que tenemos.
 - Una reunión de trabajo no es un monólogo en el cual sólo habla el entrenador. Si quieres que la reunión reporte beneficios, tienes que mantener una escucha activa respecto a los jugadores y demás miembros del equipo.



- ✓ No dirige la reunión quien habla más sino quien establece los objetivos (el qué y para qué) de la misma.
- Escucha para comprender, no para responder. La primera supone asertividad y crear un entorno donde los demás se expresen de manera confiada y sincera, donde se cultive la creatividad que aporte puntos de vistas diferentes a los asuntos. La segunda levanta un muro y denota inseguridad y falta de interés por lo demás.
- La escucha activa ayuda a reducir los niveles de tensión que pueden generarse en un debate y es enormemente enriquecedora para todos. Implica ponerse en el lugar del otro.
- Siempre, siempre, siempre hay información de interés en las palabras de tu interlocutor, oportunidades que de manera muy suave llaman a tu puerta (información, pistas, clics que producen un insight). No te consideres tan importante. No siempre tienes la mejor respuesta.
- La escucha activa implica:
 - ✓ Una visión positiva de tu interlocutor.
 - ✓ Esperar a que el otro termine de hablar.
 - ✓ Poner interés en lo que el otro dice.
 - ✓ Concentración en lo que oyes, lo que implica no estar pensando en la respuesta. Lo importante puede estar al final o de pasada. ¿Cuántas veces nos damos cuenta de algo que nos dijeron y que no percibimos relevante hasta después de la reunión?



- ✓ Manifestar interés en lo que dice asintiendo y manteniendo el contacto visual.
- ✓ Madurar lo que el otro dice. Pensar y comprender lo que expone.
- ✓ No interrumpir. Permanecer en silencio unos segundos tras cada frase. Quizás llegue otra. Además es una forma de que el interlocutor se sienta escuchado.
- ✓ Anotar aquellos aspectos que son de interés o que necesitan ser aclarados con las mismas palabras del interlocutor.
- ✓ Utilizar respuestas asertivas o de confirmación utilizando las mismas palabras del interlocutor.
- ✓ La escucha activa supone no prejuizar. Si tienes un juicio ya formado, difícilmente podrás obtener provecho de una conversación.
- ✓ Realmente no existen malas respuestas. Si quieres información relevante, haz buenas preguntas. Las mejores preguntas son las preguntas abiertas. Pregunta para escuchar proactivamente. Ejemplo: Pregunta cerrada: ¿Pensáis que debemos cambiar la forma de jugar? (Respuesta posibles, SI o NO. No aporta nada). Pregunta abierta: ¿Por qué pensáis que debemos cambiar la forma de jugar? (La respuesta requiere de información sobre lo que piensa tu interlocutor).
- ✓ Preguntando diriges la reunión hacia donde quieres.



✓ Las intenciones de las preguntas pueden ser:

1. Para AVERIGUAR (qué, cómo, por qué).
2. Para COMPRENDER (aclarar).
3. Para CONSTRUIR (qué propone el interlocutor, encontrar puntos de acuerdo).
4. Para CONCRETAR (cuándo, cómo).

✓ Las reuniones semanales son reuniones de trabajo donde los jugadores tienen la oportunidad de exponer sus ideas. Recuerda que la comunicación es bidireccional.

- Son ocasiones extraordinarias para concretar los valores y la cultura del equipo.
- Recuerda, para que exista comunicación el proceso debe ser bidireccional.
- No olvides agradecer la atención prestada y felicitarlos por la participación.

Existe otro tipo de feedback colectivo que es el que tiene lugar durante los entrenamientos y tiene un carácter más informal. Los aspectos tratados en el punto anterior valen igualmente para éste. Sobre la corrección, lo veremos en el apartado dedicado al diseño de tarea.

A nivel individual, el feedback podemos dirigirlo a aspectos técnicos o sociales. Cuando tengas que afrontar algún problema lo recomendable es que no lo abordes de inmediato y posponga esa charla incómoda para la siguiente sesión, sin que ello sea óbice para



realizar la oportuna amonestación si es necesario. ¿El motivo? Preparar la charla. A este respecto algunas recomendaciones que completan las anteriores:

- Preparar la reunión por escrito.
- Elegir el momento adecuado. Antes o al principio de la sesión. Al principio tiene la ventaja de que el resto del equipo no estará pendiente de lo que sucede.
- Escoger un lugar aislado del resto, donde podáis hablar sin restricciones.
- Afrontar la conversación desde una visión positiva del otro. Esto ayuda a erradicar el componente emocional negativo. Puedes aprovechar la preparación de la reunión para entrenarte en ello. Asume que todos somos capaces de hacer más de lo que nosotros mismos pensamos.
- Centrar el motivo de la conversación. Empezar empatizando con el otro, reconociendo sus valores positivos.
- Ser honesto y claro en lo que se dice.
- A partir de centrar el asunto, hablar lo justo. Dejar que se exprese y preguntar todo aquello que consideres necesario para ampliar información. Ya sabes, preguntando, diriges.
- Escuchar proactivamente para comprender, no para responder. Tienes que ser un espejo y no un juez. Recuerda, asentir, mantener el contacto visual y mostrar interés por lo que dice.
- Escuchar sus propuestas. Ser consciente que en esto $1 + 1 = 3$. De lo que tú propones y de lo que el otro propone surge una tercera vía distinta de las dos anteriores. Adoptar un espíritu constructivo.
- Concluir concretando objetivos, compromisos y acciones a llevar a cabo y como se va a controlar el proceso.



Liderazgo: El feedback es una actitud que demuestra liderazgo. Lo utilizamos para influir en los demás. Es una herramienta que podemos aprender a utilizar, primero de manera más formal, es decir, con una preparación previa, pero el día a día, exige que seamos capaces de actuar espontáneamente y facilitar ese feedback a algo que surge, a un mal desempeño, a una mala actitud, a un mal funcionamiento colectivo... lo cual requiere, primero, el progresivo dominio de las técnicas o puntos comentados y un conocimiento profundo del trabajo que llevas a cabo, como técnico y como director de un grupo humano. El ser entrenador te da la potestas pero no la auctoritas. La auctoritas te la da tu equipo si cree en ti y en lo que le dices, si eres honesto y persona de honor, si demuestras valor. El poder te permite tomar decisiones, la autoridad que sean atendidas. Pero la auctoritas es algo prestado, puedes perderla en cualquier momento. Los pilares de esa autoridad se basan en:

- ➔ **Honestidad:** Actuar en favor de todos, de manera justa, de manera sincera, mostrando respeto hacia los demás, siendo íntegro y teniendo conciencia de los actos.
- ➔ **Confiability:** Ser un hombre de honor que respeta la palabra dada, que no tiene problemas para pedir perdón cuando se equivoca y que si se equivoca no lo hace intencionadamente (con objeto de obtener un provecho).
- ➔ **Coherencia:** Dando ejemplo y actuando conforme a lo que dices y exiges a los demás.
- ➔ **Credibilidad:** Tiene que ver con las cualidades anteriores. Tus jugadores creen en ti porque saben que pueden confiar, que no los manipulas, que eres coherente, que actúas con honestidad y también porque tienes conocimiento y experiencia y tienes un objetivo y un plan para alcanzarlo.
- ➔ **Valor:** Tener determinación para tomar decisiones, sin dudar, asumiendo los riesgos necesarios, pero de manera calibrada.

Después de años estudiando las características del liderazgo estas 5 son las más destacadas que he encontrado.



Decisión: Entrenar exige algunas actitudes que debemos tener en cuenta y que no siempre somos conscientes de ellas. Pedimos a nuestros jugadores decisión, pero en muchos casos a nosotros nos cuesta muchísimo llevarlo a cabo, tanto que a veces son la causa de nuestro despido. Durante mi etapa profesional tuve la suerte de asistir a un proceso de coaching del que obtuve unas cuantas ideas que puse en práctica en mi desempeño, pero también en otras esferas de mi vida. Teniendo en cuenta que trabajaba en el sector financiero, donde estudiaba y decidía acerca de operaciones de riesgos comprenderás que la duda formaba parte de mi día a día. En aquella época los procesos de concesión de riesgos no estaban tan sistematizados como hoy. Había mucho de estudio e intuición. Hoy con el scoring, el proceso se ha automatizado y es la máquina quien aprueba dichas operaciones. Como decía, saqué un montón de ideas, pero la que más me marcó para cualquier actividad de mi vida fue que **LA PEOR DECISIÓN ES LA INDECISIÓN.** Es decir, la peor decisión es la que no se toma.

Cuando no sabes por donde tirar en una situación dada y tomas una decisión experimentas una sensación de alivio. Y una vez que has cogido un camino no mires atrás. Lo que mata a muchas empresas es la inacción ante un cambio, una crisis. Si decides puedes equivocarte o acertar. Si no decides no tienes ninguna posibilidad de acertar. El proceso es fácil: ¿Tienes claro el objetivo? Si es así haz una evaluación de qué puedes ganar y qué puedes perder. Ponerte en lo mejor y lo peor que puede ocurrir con tu decisión. Recuerda, la indecisión no es una opción. ¿Has tomado una decisión? No hay vuelta atrás. No hay dudas. Cuanto más decidas, más aprenderás a decidir. ¿Cómo te sientes después de una derrota dolorosa? ¿Qué pasó cuando tu equipo perdió por una goleada? ¿Qué ocurrió cuando tu equipo descendió? El sol volvió a salir al día siguiente y posiblemente el siguiente partido ganasteis o tu equipo bajó porque se dieron las circunstancias para ello y no fue responsabilidad exclusivamente tuya. Nunca lo es ¿Tienes un conflicto con un jugador importante y no te atreves a afrontarlo? ¿Crees que así se resolverá el problema? Atrás has dejado un guion que puede servirte para encarar esa reunión incomoda con tu jugador. La primera vez que tuve que hablar en público, fue delante de unas 30 personas. Había preparado lo que iba a decir, pero en

cierto modo no fue una decisión mía. Fue un desastre. Sentí que hice un ridículo espantoso. Pero al final me alegro. Me sirvió como impulso para perder el miedo. En cierta ocasión un profesor mío solicitaba alumnos para un juego de rol sobre terapia familiar pero los alumnos rehusaban participar por miedo a hacer el ridículo. Se dirigió a uno de ellos que así lo había manifestado *‘¿sabe Vd. hacer el ridículo? ¿Puede hacer un poco el ridículo para enseñarnos como se hace?’* El ridículo es una sensación y por tanto subjetivo. Sólo tú lo percibes. En resumen, sin riesgo no hay éxito. Lo contrario a la acción es el inmovilismo. Quedarte donde está no te garantiza evitar el fracaso y sí permanecer en la mediocridad o que la crisis te supere. Y esto también vale para cambiar el paradigma de los métodos de entrenamiento.

Confianza: Es difícil dar feedback a un desconocido. Quiero decir con esto que el feedback requiere de un clima de confianza. Por eso son importantes las características mencionadas sobre el liderazgo. Ello incluye saber que cuando tienes una conversación con el jugador, lo que hables con él queda entre vosotros dos y que el jugador sienta que no tratas de manipularlo, es decir, que lo que le dices es en beneficio del propio jugador y no del tuyo. La confianza lo es todo. **Patrick Lencioni** (2002)¹⁶³ identifica como elemento nuclear de las disfunciones de los equipos, la falta de confianza. Explica que *“en el contexto de la construcción de un equipo, la confianza es la seguridad que tienen los miembros del equipo sobre que las intenciones de sus compañeros son buenas y sobre que no hay que ser ni protector ni cauteloso en el seno del grupo. Esencialmente, los compañeros de equipo tienen que sentirse cómodos siendo vulnerables unos con otros.”* Sin confianza, es imposible construir un equipo. Sin confianza, los EGOs se imponen al espíritu de cooperación. Sin confianza nadie se arriesgará a exponer su punto de vista si este va contra el estatus quo establecido. La falta de confianza larva el conflicto dentro de la convivencia y hace a los equipos ineficientes. Todo se interpreta con una intención oculta e interesada, todo se vuelve un conflicto, es imposible llegar a acuerdos consistentes y es imposible que se reconozca un error. Si no estas errado, ¿para qué sirve entonces el feedback?



Una cultura del crecimiento: Una de las dificultades que encuentra la cultura del feedback en el fútbol es la tendencia a atribuir los malos resultados, el mal desempeño a causas externas, ajenas a nuestra responsabilidad e incontrolables. Claro, si tuvimos un mal desempeño y atribuimos éste a un mal arbitraje, realmente no tenemos ningún control sobre lo ocurrido. ¿Realmente todo es achacable a un factor de esa naturaleza? Si el gol vino por un penalti inexistente, ¿todo se reduce a eso? ¿Por qué ocurrió esa jugada que derivó en dicho castigo? ¿Por qué no tuvimos capacidad de superar dicho escollo? La capacidad de mejora y crecimiento tiene mucho que ver con el lugar donde pongamos la responsabilidad. Los psicólogos lo denominan Locus de control.

		Interna	Externa
Hasta qué punto la causa es circunstancial o permanente	Estable	Atribuye el resultado a la capacidad y la habilidad. "Es difícil mejorar los resultados con unos jugadores tan malos."	Atribuye el resultado a un factor externo explicable como por ejemplo la dificultad de la tarea: "Es difícil que obtengamos buenos resultados con el calendario que tenemos."
	Inestable	Atribuye el resultado al esfuerzo y el trabajo: "Con trabajo mejoraremos los resultados."	Atribuye el resultado a aspectos como la suerte, incontrolables e inexplicables. "Estamos jugando bien pero no estamos teniendo suerte en los partidos."

Hemos hablado de feedback pero el campo donde se siembra éste no puede producir sus frutos si justificamos la falta de rendimiento a partir de cosas que escapan de nuestro control. Precisamente aquí tenemos una ardua tarea. El crecimiento del equipo sólo es posible a partir de una cultura de atribución de los resultados a factores sobre los que sí tenemos control. Hablamos de una cultura del trabajo y el esfuerzo. Si el equipo recibe goles habrá que analizar los protocolos defensivos y revisarlos. No puede ser debido a la suerte o a que los contrarios son muy buenos. O nosotros muy malos. Incluso este tipo de atribuciones (internas y estables) que



a priori escapan de nuestro control (falta de habilidad) podemos transformarlas en inestables si entendemos que la falta de capacidad o habilidad puede ser mejorada a través del trabajo. Esto es una tarea complicada porque las personas difícilmente aceptamos el fracaso como propio. Si el jugador no juega será siempre porque el entrenador no tiene ni idea y nunca porque su aportación al rendimiento colectivo no es mejor que el de otros compañeros. Cuando funciona así no es posible el cambio ni el crecimiento, porque es fundamental que el jugador se conciencie de que el feedback que recibe es una oportunidad para mejorar y crecer. Es necesario que entiendas esto y te esfuerces por modificar esa forma de pensar y siembras en el equipo esa cultura del crecimiento a través del trabajo. Cuando Cruyff llegó al Barcelona se encontró con un club sumido en una crisis histórica, una plantilla dividida entre lo que él llamó “vacas sagradas” y jugadores recién llegados de clubes de menor entidad para los que era una oportunidad única jugar en un club como el Barcelona. Un club que achacaba años y años de fracaso a un victimismo que impedía ver el problema. Encima el entrenador venía con unas ideas calificadas de disparatadas por muchos de los técnicos nacionales de prestigio de aquel momento. Desde luego eran innovadoras y contraculturales para un país que admiraba a la quinta del buitre pero que seguía jugando en su inmensa mayoría a lo que hoy llamamos de manera políticamente correcta, fútbol directo -Cruyff llegó en 1988 y al menos 7 entrenadores británicos habían ocupado banquillos españoles en las dos últimas temporadas-. Sólo las circunstancias entre las que se encontraba la incorporación de jugadores con ansias de aprender y llegar a la élite, y la auctoritas que le otorgaba al entrenador su prestigio como jugador, permitieron el cambio hacia un estilo diferente y una cultura del crecimiento dentro de la plantilla, que convirtieron al Barcelona en un referente del fútbol mundial de la época y en uno de los equipos míticos del fútbol europeo, lo que les valió el nombre de “Dream Team”. Tal fue la importancia de lo que aconteció que de aquellos sucesos germinaron las señas de identidad del fútbol actual (Guardiola, Luis y Del Bosque Dios mediante).

Cuidado con las palabras: Como sabes, nos expresamos con todo nuestro cuerpo. Cuando no hay coherencia entre el lenguaje verbal y el lenguaje corporal hablamos de manipulación. En un



sentido u otro. Emitir palabras con connotaciones positivas cuando tu cuerpo dice otra cosa tiene el mismo efecto que a la inversa, y los resultados pueden ser similares.

Pero también hay un mensaje invisible según se construyen las frases. No es difícil pensar en el impacto que los adjetivos tienen. Si dices que algo es bueno o si dices que algo es malo, la intencionalidad del contenido es obvia. Pero luego están los inquisidores invisibles, imperceptibles, que pueden arruinar lo de bueno que pueda haber en el mensaje. Hablo de los adverbios. También de algunas conjunciones.

Si te digo “No haces nada bien...” ¿Cómo lo interpretas? ¿Qué impacto tiene sobre ti? O si te digo “Has jugado un buen partido pero aún puedes mejorar...” ¿Qué te he querido decir? ¿Qué has jugado bien o que no? Sí, has hecho un buen partido pero insuficiente. No obstante, esto no tiene que ver nada con feedback. Ninguna de las dos frases anteriores podrían calificarse de feedback.

El motivo de esto que comentamos es el poder de algunas palabras que inconscientemente usamos. En el primer caso hablamos de una generalización. No haces NADA, significa que no hay ni una sola cosa buena, siempre actúas equivocadamente... no hay una excepción. Es un término absoluto que no admite grados. TODO, NADA, SIEMPRE, NUNCA tienen unas connotaciones personales que se refieren a la capacidad o incapacidad del interlocutor. Son palabras que limitan la comunicación. Seguro que cuando has leído la primera frase inconscientemente has pensado en no continuar. También revelan que el emisor no espera que el receptor produzca algo nuevo, nunca. Es decir, significa que tenemos ya una idea preconcebida acerca de aquél a quien nos dirigimos. Significa que confirman el sesgo que da lugar al efecto pigmalión o profecía autocumplida. Significa que en base a ese pre-judicio que ya tenemos cualquier conducta que se analice se hará bajo la interpretación del mismo. Estas generalizaciones tienen el mismo carácter que las creencias y los estereotipos, porque condicionan el modo en que vemos las cosas.

Como en todo, este problema no sólo se da en una dirección. También el jugador puede (o suele) plantearlo. “No tengo (ninguna)



oportunidades.” “Siempre la culpa es mía...” Estamos en una situación similar, pero ahora el que no tienes posibilidades eres tú. Y como en el caso anterior, el jugador ya tiene un pre-juicio que condiciona su visión del asunto y que curiosamente localiza las causas del problema fuera de él (Locus de control externo y estable). Puedes utilizar algunas técnicas sobre comunicación asertiva como:

1.- Escucha activa. Implica mostrar que estás escuchando lo que dice, asintiendo, repitiendo lo que el otro dice, mostrando interés por sus palabras y sus sentimientos. Recuerda Visión Interior Positiva.

- Implica no centrarte en la respuesta ignorando lo que te dice, preocupándote por tener razón, y preparándote para la confrontación sino en entender lo que dices.

2.- Mostrar interés por lo que la otra persona siente. Puedes actuar como un espejo. “Siento que creas que sólo veo tus errores...”

- Implica no centrarte en tus sentimientos y emociones, y tomarte el comentario como algo personal debiendo evitar enojarte por ello sino en como se siente el jugador.

3.- Pedir aclaraciones. Muestras al otro que te interesa por lo que siente y te dice y amplía la información. “¿Por qué crees que sólo veo tus errores?”

- No son aclaraciones si lo que pides son explicaciones.

4.- Hacer preguntas abiertas. Las preguntas cerradas son respondidas con sí o no. Sólo confirman pero no aportan mucha más información. ¿Crees que sólo veo tus errores? Sí. Mejor preguntar ¿Por qué piensas que sólo veo tus errores? Cuando la pregunta empieza con un verbo son preguntas cerradas. Cuando empieza con un pronombre interrogativo (por qué, qué, cómo, cuándo...) se transforman en abiertas.

- No son preguntas abiertas cuando interrumpes. De esa manera muestras que no te interesa la información, que estás pensando en tu réplica y no estás escuchando y posiblemente te estés perdiendo lo más importante o las



verdaderas causas que suelen mostrarse de manera implícita al final.

También hemos hablado de las conjunciones. Las adversativas (pero, aunque, sino, mas...) son utilizadas como contraposición al mensaje. “Has jugado bien pero...” a pesar de haber jugado bien es insuficiente. Algunas locuciones adversativas como sin embargo o no obstante son más asertivas. “Has jugado bien pero en un par de jugadas has perdido la marca...” es decir no has jugado tan bien. “Has jugado bien no obstante ha habido un par de jugadas en las que has perdido la marca...”, es decir, a pesar de haber perdido la marca un par de veces, en líneas generales has hecho un buen partido. Cambia el sentido de la frase, su intencionalidad.

Puede parecer que nos hemos desviado un poco del asunto, del método del juego, pero para un entrenador es tanto o más importante saber transmitir como el propio conocimiento. He tratado de incluir algunas pautas sobre aprendizaje y comunicación, aspectos estos que son críticos en el proceso de dirigir un equipo y para conseguir que la construcción del Modelo de Juego sea posible haciendo unos diseños de tareas que sean eficientes. La comunicación es la base del funcionamiento de un equipo. La comunicación es esencial en que el Modelo de Juego funcione. La comunicación es imprescindible para que los jugadores comprendan el Modelo de Juego y lo reconozcan en las tareas. La comunicación debe ser cuidada en los dos sentidos, para saber recibir el feedback que tus jugadores te dan. Por ese motivo he dedicado una parte amplia en señalar algunos de sus aspectos esenciales. La comunicación es un elemento crítico en el fracaso de los entrenadores.





Recapítulemos:

- El proceso de entrenamiento debe basarse en dos premisas: el aprendizaje de un modo de jugar específico del equipo y la adaptación a ese modelo de juego.
- No existe aprendizaje si este no es significativo, si el jugador no comprende el objeto de aprendizaje para interpretarlo y aplicarlo en cada momento.
- El proceso de aprendizaje es un proceso continuo que sigue el siguiente ciclo: instrucción-práctica-feedback-práctica-feedback- instrucción-práctica-feedback... siendo la instrucción y el feedback dos caras de la misma moneda.
- El aprendizaje del juego requiere de un soporte visual. El jugador comprende y aprende por los ojos. El fútbol es eminentemente visual.
- La práctica debe corresponderse con el juego que se pretende, debe ser situacional y específica.
- El aprendizaje es constructivo y social. Cada nuevo conocimiento se construye sobre lo ya adquirido y se produce por interacción con compañeros y rivales.
- Cada acción del juego es intencional y por tanto debe ser fruto de un aprendizaje significativo que permita en cada momento adaptar la respuesta a la situación.
- El objetivo del proceso de aprendizaje es su transferencia a la competición.
- La excelencia se consigue con la práctica.



- El feedback es un regalo para el que lo recibe. Hay que trabajar con los jugadores para que no sólo lo acepten, sino que lo exijan.
- El feedback es un elemento de la comunicación y como tal es de doble sentido: de ti hacia el jugador pero también del jugador hacia ti.
- Las llamadas “charlas” semanales son reuniones de trabajo y por tanto, también entrenamiento. Deben tener un carácter formal y estar normalizadas.
- En ellas hay que centrarse en lo verdaderamente importante y no incluir muchos puntos si quieres que el jugador saque algo de cada una de ellas.
- Hay que practicar la escucha activa y la visión interior positiva de tus interlocutores.
- Hay que preparar el entrenamiento y las reuniones por escrito. Si no es por escrito, no es preparación.
- Y recuerda, la peor decisión es la indecisión.

Pues va a ser que
sí, que el saber si
ocupa lugar



7 LIBROS QUE RECOMIENDO PARA ESTA PARTE DEL TEMARIO, POR ORDEN DE INTERES:

TITULO	EDITORIAL y AÑO	AUTOR	COMENTARIO
¡CÓMO APRENDEMOS? <i>Una aproximación científica al aprendizaje y la enseñanza</i>	Editorial Graó - 2023	Héctor Ruiz	Una obra imprescindible para cualquiera que se dedique a la enseñanza. Con gran claridad y organización explica elementos claves en el proceso de aprendizaje.
NUMERO UNO. <i>Secretos para ser mejor en lo que nos proponamos</i>	Editorial Conecta – 2017	Anders Erickson y Robert Pool	Explica el proceso y los beneficios de la práctica deliberada y el aprendizaje significativo.
SMART FEEDBACK	Editorial LID - 2017	Jane Rodríguez del Tronco, Rosa Rodríguez del Tronco y Noemi Vico García	Una amena obra que explica de manera práctica las claves para desarrollar una cultura del feedback.
LAS CINCO DISFUNCIONES DE UN EQUIPO <i>Un inteligente modelo para formar un equipo cohesionado y eficaz</i>	Editorial Empresa Activa - 2002	Patrick Lencioni	Explica a través de un caso el funcionamiento de un equipo de trabajo, los problemas, como abordarlos.
EL JUEGO INTERIOR DEL TENIS	Editorial Sirio – 2010	W. Timothy Gallwey	Considerado junto a Whitmore el padre del coaching en Europa, el autor analiza cómo funciona el diálogo interior y la importancia de la concentración en la vida y en la práctica deportiva.
LA INTELIGENCIA EN EL FUTBOL <i>Entrenamiento y desarrollo táctico para un juego intencional y creativo</i>	Editorial Morata - 2022	Israel Teoldo, José Guilherme y Julio Garganta	El libro explica la importancia de la inteligencia y creatividad en el juego y postula una metodología para ello a partir de la comprensión y la intencionalidad decisional.
ADN BARÇA	Roca Editorial de Libros - 2024	Francisco Seiru-lo	A través de un estilo académico, Francisco Seiru-lo desgana los fundamentos del enfoque sistémico del fútbol.



16.- LA HORA DE LA VERDAD

A lo largo del libro hemos analizado hasta ahora: los principios básicos del método del juego; la propuesta que este método supone respecto al trabajo condicional; la evolución metodológica que el fútbol ha experimentado en su historia hasta llegar al modelo sistémico; algunos aspectos esenciales sobre el modo de cómo aprendemos, imprescindibles para un método, el del juego, que es sobre todo un proceso de aprendizaje continuo; algunos elementos determinantes en la gestión de grupos y la comunicación, fundamentales para un método que se basa en el funcionamiento orgánico del equipo; y algunos puntos a tener en cuenta sobre el uso del feedback, aspectos que cada uno por sí solo dan para escribir un libro. Ahora por fin, vamos a entrar en la parte más específica de esta metodología del juego.

Sin lugar a dudas, vamos a hacer muchas referencias a la Periodización Táctica. Sinceramente no sé si los padres de esa Metodología considerarían el contenido de este libro digno de ser incluido en la misma. Pero puedo afirmar que muchas de las ideas que propongo han bebido de esa fuente.

16.A NO VALEN LAS RECETAS NI COPIAR EJERCICIOS

Desde que empezamos, venimos insistiendo en un principio que debemos tener siempre en la cabeza: la especificidad. El Modelo de Juego es específico, pertenece a los jugadores, a tus jugadores. Hay un Modelo general que está en la cabeza de todos los jugadores, que es por así decirlo un tanto abstracto, y hay un Modelo específico



que es el que se configura en cada momento en función de los jugadores presentes en el juego y también condicionado, por qué no, por los contrarios que tengamos enfrente. Este segundo Modelo específico es el Modelo de Juego llevado a la práctica.



Estas son dos alineaciones tipos del Real Madrid de la temporada 23-24. Los mismos jugadores en idénticas posiciones salvo las que atañen a Rodrygo y Vinicius Jr. que están intercambiadas. El Modelo de Juego es el mismo pero su desarrollo en la práctica varía porque el desempeño de estos dos jugadores es diferente. Es decir, el Modelo presentará variaciones uno respecto al otro porque por ejemplo, el equipo atacará de manera distinta en cada caso. En el primero es posible que se busque un juego más directo aprovechando la velocidad de Vinicius situado en la punta que actuará más como finalizador mientras en el segundo caso se buscará combinar para liberar a Vinicius, para que pueda correr por la banda y centrar en la mayoría de los casos. Los mismos elementos,



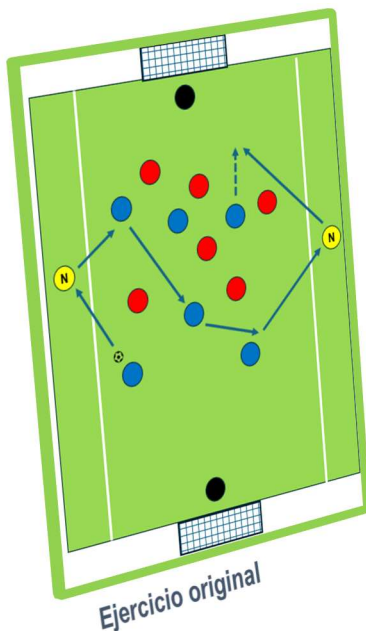
la forma de relacionarse de todo el equipo cambia con el simple intercambio de posición. Pero el Modelo de Juego es el mismo. Son expresiones específicas del Modelo en función de los jugadores.

Esta especificidad se explica desde el concepto de la complejidad. Esta complejidad, al igual que una cebolla consta de muchas capas. Podríamos decir que en el Modelo de Juego existen patrones de relación estables, algo así como las carreteras nacionales o las autovías, que al igual que éstas son estructurantes y luego patrones de relaciones cambiantes, que dependen de múltiples factores como por ejemplo los jugadores que integran el equipo en cada momento, la posición que ocupan dichos jugadores, las funciones y consignas recibidas, el rival, la situación de juego, el resultado... La importancia de esos patrones de relaciones estables son los que nos permiten alcanzar cierto grado de orden y organización, mientras que los patrones de relaciones cambiantes tienen que ver con las decisiones que tomamos en cada momento para conseguir la adaptación al juego y superar al rival. No me refiero a decisiones de juego como tal sino a cómo ajustamos dicho Modelo de Juego a través de nuestra intervención en dichos patrones cambiantes.

Por eso, resulta un poco ingenuo buscar tareas en libros, videos u observando a otros entrenadores. Copiar en definitiva. Puede que sirvan para entrenar pero no desde luego para desarrollar un Modelo de Juego. ¿Por qué? ¡PORQUE NO SON ESPECÍFICOS! Posiblemente sean muy estéticos, atractivos y tal pero nos lo has generado tú pensando en lo que quieres, en las situaciones concretas de tú Modelo y en tus jugadores. Serán específicos del equipo de donde los tomaste, pero no lo son para ti.

¿En dónde quedo yo que me defino como otro ladrón de ideas? Bueno realmente hace ya muchos, muchos años que no tomo ejercicios de otros. Eso no quita que si veo un ejercicio lo analice y vea la idea que lo sustenta. Por ejemplo... Un ejercicio donde se enfrentan 2 equipos de 7 jugadores (1+3+3) con dos extremos abiertos neutrales (dos comodines). El objetivo es promover los cambios de orientación del juego. Para ello debe haber movilidad con

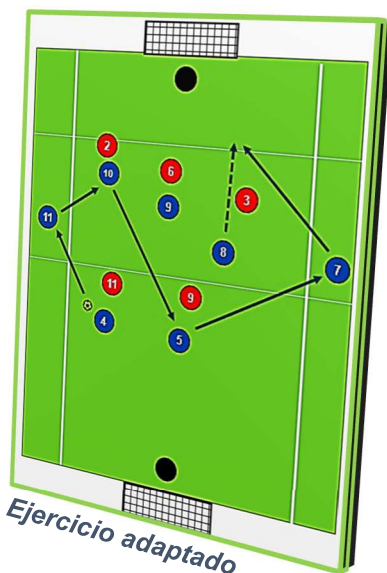




Ejercicio original

el objetivo de proporcionar al menos 3 opciones de pase a los neutrales y conservando la posesión del balón. Hay que tratar de mover el balón de un neutral al otro realizando al menos 2 pases entre ellos antes de marcar. Se puede devolver al neutral para preservar la posesión del balón. Los neutrales tendrían un límite de tiempo (3 segundos según la fuente) para pasar el balón. De no hacerlo la posesión pasaría al equipo contrario. Bien, la idea en sí es muy buena, pero no realizaría dicho juego con mi equipo.

En primer lugar, los dos equipos no jugarían a lo mismo. Un equipo, el A, jugaría con 2 extremos abiertos en un espacio restringido a los rivales, un delantero centro y tres mediocampistas, más el portero. Es decir, suprimimos los neutrales para asignarlos al equipo protagonista. En total P + 6 jugadores, 4 por dentro y 2 por fuera en ataque. En defensa, los extremos por dentro



Ejercicio adaptado

y presionando como todos. Cuando se recupera la pelota deben jugar por fuera, dentro del área restringida. El otro equipo, el **B**, jugaría con 5 jugadores de campo, tres defensas y dos delanteros por delante, más el portero. Los objetivos del equipo **A** son por orden de importancia 1.- Cambios de orientación, 2. - Amplitud en ataque, 3.- Ritmo de juego 4.- Conservación del balón y control del juego. Para llegar al objetivo 1 que es el objetivo central, antes hemos debido trabajar y desarrollar los objetivos 2,3 y 4. Recuerda que el conocimiento se construye. Los objetivos del equipo **B** son neutralizar y contraatacar. Ojo, porque con balón, por dentro se enfrentan 4 jugadores de **A** contra 5 de **B**, pero que en defensa la igualdad cambia a 7 de **A** contra 5 de **B**. En caso de que tuviéramos algún problema en la construcción del equipo **A**, podemos igualar metiendo a un jugador de la línea de defensa, un líbero (jugador 4 del dibujo). Podemos señalar también dos líneas para fijar la zona donde debe defender el equipo **B** respetando la regla del fuera de juego.

Hemos hecho algunas variaciones como eliminar a los jugadores neutrales (no soy muy partidario de crear superioridades con jugadores que sólo juegan en ataque o en defensa). Prefiero trabajar con desigualdades pero siempre manteniendo el principio de Entereza Inquebrantable del Juego para todos los intervinientes. Tomo robada la idea de jugar al menos 2 pases entre los jugadores de banda, pero en este caso, 3 pases, es decir, que al menos se haya jugado 3 veces hacia la banda contraria.

Tampoco soy partidario de establecer limitaciones en función del tiempo. Realmente no resulta un condicionamiento eficaz. Prefiero que los jugadores de banda jueguen a 1 ó 2 toques si de pasar rápido se trata.

Por dentro podemos limitar el número de pases a los del equipo **B** que deben buscar contraataques siendo más permisivos con los del **A**. No obstante esto dependerá de la velocidad con que jueguen. También podemos obligar a que hagan un cambio directo antes del quinto pase. Y hemos mantenido la regla del fuera de juego que en el ejercicio original no se contemplaba.



He robado la idea y la he adaptado, pero no la he copiado. De eso se trata. Sobre alguno de los principios para la construcción de la tarea que he apuntado en este ejercicio, hablaremos más adelante.



“¿Cómo puedo hacer que mi entrenamiento sea lo más significativo posible? Esto exige mucho conocimiento sobre entrenamiento por parte del entrenador. Debe examinar el aspecto táctico del equipo, analizarlo, hacerlo entrenable en un ejercicio que haga que el elemento táctico cobre vida .

La mayoría de los entrenadores no llegan al último paso. No van más allá de crear ejercicios generales de entrenamiento, que apenas tienen relación con los problemas que surgieron en el encuentro. Las condiciones del partido no están siendo simuladas. Se desarrolla la percepción táctica individual, pero los jugadores, por ejemplo, no aprenden a hacer la transferencia de los juegos posicionales realizados durante la práctica a la realidad del partido .”

Rinus Michels (2001)¹⁶⁴

16.B SIMETRÍAS Y ASIMETRÍAS

Los entrenadores pensamos normalmente en una organización del equipo simétrica. Si no, repasa los sistemas de juego a lo largo de la historia, desde el 1-2-3-5 denominado “Piramidal” hasta el 1-4-2-3-1 que suele ser el más utilizado en la actualidad. Esta distribución en términos abstractos suele replicar



funciones a ambos lados del campo. Por ejemplo, cuando juegas 1-4-4-2 sueles atacar con los exteriores y los laterales. La realidad es distinta pues como explicaba en párrafos anteriores dicha simetría es asimétrica. La singularidad de cada jugador, de cada segmento hace que las funciones simetrizadas se expresen de diferente manera en el juego. Un ejemplo, la selección española campeona de Europa en 2024 jugaba con dos extremos abiertos y a pierna cambiada. Ambos buscaban ir hacia dentro para finalizar, desequilibrar la línea defensiva o abrir un espacio al lateral. La forma en que Lamine y Willians lo hacían tenía muchas diferencias, más asociativo Willians y más finalizador Lamine. En el Modelo de Juego de la selección había una simetría en la distribución y funcionalidad del juego, pero la forma en que ésta se expresaba era en cada lado distinta.

La especificidad de nuestro Modelo y la forma en que se trabaja en los entrenamientos debe tener muy en cuenta dicha asimetría considerando las diferencias y las capacidades de los jugadores con objeto de asignar funciones y exigir acciones de acuerdo a las singularidades de cada uno. Si en este caso pedimos a los dos jugadores lo mismo sin tener en cuenta esto, uno de los dos será perjudicado ya que estas decisiones suelen tomarse en base a una abstracción (el Modelo ideal) y a favor siempre del más aventajado.

16.C RELACIONES DE DISTINTO ORDEN

Seiru-lo (2024)¹⁶⁵ en su desarrollo de lo que denomina Espacios de Fase (EDF) explica que dichos espacios “*se conforman físicamente teniendo como epicentro el balón.*” Como indica, a través de los entrenamientos desde la comprensión, vivencia y asociación con los compañeros se aprende a actuar colectivamente en cada situación del juego que se va reconfigurando desde la interpretación de dichas situaciones en base a un código compartido. Desecha el



concepto de linealidad como sucesión de jugadas, que daría lugar a un modelo causa-efecto e interpreta la conformación del juego a partir de la complejidad de los sistemas dinámicos y cambiantes.

El concepto EDF se define en términos de espacio/tiempo y en la configuración relacional que se establece entre los jugadores (de uno y otro equipo) a partir de un conocimiento compartido entre los miembros de cada equipo. Este tipo de relaciones viene determinado por la posición del balón y la proximidad y posibilidad de intervención en el juego. Así del mismo modo se identifican tres tipos de espacios descritos de manera clara y precisa por Agustín Peraita (2020)¹⁶⁶:

1. **Espacio de intervención inmediata:** Se denomina así porque es el espacio donde se encuentra el balón y los jugadores que lo ocupan pueden intervenir de manera inmediata en el juego.
 - La ventaja o desventaja que se genere en dicho espacio condicionará la acción de los jugadores localizados en el Espacio de Ayuda Mutua.
2. **Espacio de ayuda mutua:** Se denomina así por ser el espacio más próximo al espacio de intervención y los jugadores en él localizados prestan apoyo inmediato a los jugadores que se encuentran en el espacio de intervención inmediata, tanto para buscar ventajas como para eliminarlas.
 - Los jugadores en situación de ayuda pueden pasar a intervención inmediata, bien porque el balón pase de manera rápida a su poder reconfigurándose los espacios o bien porque ingresen en el espacio de intervención para conseguir una ventaja.



3. **Espacio de Cooperación.** Lo constituye el resto del terreno de juego donde se encuentren los jugadores y viene determinado por su ubicación respecto a las porterías y respecto al centro del juego.

- Aunque tiene una relación menos directa con el juego, los jugadores ubicados en dicho espacio prestan equilibrio al juego del equipo, tanto en defensa como en ataque.

Sobre esto volveremos después. Lo que si me inspira es para hablar del tipo de relaciones de cooperación que encontramos en estos espacios. Las clasifico en:

1. Relaciones Directas de Primer Orden: Las que se dan en los espacios de intervención y que implican la participación inmediata facilitando la acción del jugador con balón mediante el apoyo o la división del rival.
2. Relaciones Directas de Segundo Orden: Son las que se dan entre los jugadores implicados en el espacio de intervención y los de ayuda mutua. Estos deben controlar los espacios y proporcionar distintas posibilidades de acción a los primeros. Proporcionan la continuidad del juego.
3. Relaciones Indirectas: Son las que se dan con los jugadores más alejados del centro de juego pero que permiten controlar la incertidumbre cuando se toman decisiones arriesgadas: permiten controlar el desarrollo del juego cuando el balón es enviado a zonas alejadas y por tanto se orienta el juego de zonas de concentración a zonas donde se pueden generar ventajas numéricas y relacionales.



16.D EL MODELO DE JUEGO

Al igual que en las obras de teatro hemos llegado al desenlace del libro. Hemos ido elaborando una línea argumental sobre cómo debe ser el entrenamiento. Así, hemos hablado sobre algunas pautas a tener en cuenta para biológicamente conseguir adaptar a los jugadores al juego a través de los principios del entrenamiento donde destaca de entre todos la necesidad de una alternancia óptima entre esfuerzo y recuperación; hemos analizado cómo son los tipos de esfuerzos que se dan en el juego para relativizar el impacto que a nivel condicional tiene éste; hemos analizado cómo se manifiestan las capacidades condicionales en el juego con objeto de adecuar su trabajo en el entrenamiento y hemos visto como la fuerza se presenta como aquella capacidad que necesita una atención especial, sobre todo en lo referente al trabajo preventivo; hemos hablado de la importancia del proceso percepción/acción respecto a cómo se produce la toma de decisiones en el juego y hemos concluido cómo el modelo sistémico/táctico es el que mejor explica y se adecua a un juego (que no un deporte) como el fútbol y analizado la complejidad del mismo. También hemos dado algunas recomendaciones sobre cómo enseñar mejor y comunicar eficazmente. Pues bien, ahora vamos a tratar de ver cómo nos organizamos.

Verdaderamente no podemos confundirnos acerca de las prioridades. Cuando empieza una nueva temporada y sobre todo si nos hacemos cargo de un nuevo equipo o de una plantilla que ha sufrido numerosos cambios, desde luego el problema no es si estamos mejor físicamente o qué sistema de juego vamos a escoger. Nuestro gran problema se llama CONSTRUIR UN EQUIPO o lo que los coaches llaman TEAM BUILDING. ¿Y en qué consiste eso? Ya hemos hablado del modelo sistémico/táctico, de que un equipo es un sistema complejo en donde el sistema es algo más y distinto que la suma de sus elementos, siendo el resultado de la relaciones que se produce entre los jugadores y respecto al contexto donde se desenvuelve. Definimos un sistema complejo como aquel compuesto por varios elementos relacionados. Luego el entrenamiento debe ir



orientado a ajustar esas interrelaciones en pos de conseguir que el sistema se comporte como una unidad organizada. La mayoría de los entrenadores cuando pensamos en la construcción de un equipo lo hacemos en términos psicológicos obviando que el juego, los aspectos tácticos tiene una gran importancia en ello.

Según **Rinus Michels** (2001)¹⁶⁷, *“llegar a un acuerdo sobre un concepto de fútbol es también parte del proceso de construcción de equipo. Él considera que el proceso es difícil de estructurar en términos de lógica, práctica y pasos bien organizados. Sin embargo, las normas y principios básicos pueden ser formulados por cada entrenador, en los que pueden basar las decisiones con las que se enfrentan constantemente”*. Según **Michels**, *“un entrenador nunca debe apartarse de sus principios básicos, incluso frente a un decepcionante resultado.”* Pero matiza que *“para la mayoría de los equipos, la atención debe centrarse en el resultado. En su opinión, sólo los equipos de élite pueden ir un paso más allá. La lucha por el mejor resultado posible en un partido es un elemento importante del proceso de construcción de equipos.”*

Si tomamos la propuesta de juego como parte del proceso de construcción de un equipo, el Modelo de Juego se configura como el manual de instrucciones de dicho proceso en el terreno de juego. ¿Qué es pues el Modelo de Juego? Es una representación compartida (por todos) que determina el comportamiento y la acción de los jugadores en el juego y que se basa en un conjunto de principios que definen una organización y una determinada forma de jugar. El fundamento del juego es el jugador y por tanto el Modelo de Juego parte del jugador y sus competencias y son los jugadores los portadores del Modelo de Juego, sus capacidades y las sinergias o mezclas con las capacidades de sus compañeros son los factores que determinan el Modelo de Juego a desarrollar. Se trata de que cada jugador haga lo que mejor sepa hacer, en los espacios donde mejor se desenvuelva de manera que todos se complementen entre sí y aúnen sinergias. Supone un **lenguaje comportamental común** a todos los jugadores que les permite en cada momento que entiendan la situación de la misma forma y tracen una solución en



común, maximizando las posibilidades de cada uno de los miembros del equipo, creando sinergias. Es un lenguaje de equipo, de un equipo concreto a partir de sus jugadores.

El Modelo de Juego se basa en el desarrollo colectivo de los jugadores y requiere que **el grupo funcione como equipo** con los roles y funciones perfectamente definidos. Sin equipo no hay Modelo de Juego.

El Modelo de Juego supone la interiorización de un conjunto de **principios del juego** que definen un lenguaje común. Dichos principios van desde lo más general –conceptos- hasta los subprincipios que permiten su operativización en el juego. Conforman junto con el sistema de juego la forma de organizar y desarrollar el juego del equipo. Es determinante en la organización del sistema (equipo) y en el establecimiento de las interrelaciones de los jugadores. El Modelo de Juego genera *affordance* (posibilidades de acción) y permite a los jugadores identificarlas durante el juego facilitando su desempeño.

El Modelo de Juego se construye desde el entrenamiento. El entrenamiento debe hacer que los jugadores **compartan** los principios del juego en los que se basa el Modelo. Requiere de un entrenamiento específico al Modelo de Juego, que someta al jugador a interacciones significativas y eficaces, en espacios y situaciones similares a las que se buscan en el partido. Debe mantener la entereza inquebrantable del juego respetando la dinámica del mismo y la alternancia entre ataque y defensa. Prioriza la formación táctica sobre el resto. La preparación física, hasta ahora determinante en la ordenación del entrenamiento no existe por si sola, es una consecuencia de las exigencias del Modelo de Juego. Esto no significa que no se considere el principio elemental del trabajo en la periodización del mismo: el efecto biológico del entrenamiento y su recuperación. No se enfoca como desarrollo de capacidades condicionales de manera específica, modificándose el concepto de preparar físicamente por el de adaptarse al juego pretendido, en todas sus facetas, incluida la condicional.



Otros tipos de entrenamientos no construyen una idea compartida. El resultado es que el jugador no quiere el balón y la conducta es caótica. El juego es algo ajeno al jugador. Es por eso por lo que el entrenamiento debe estar orientado a desarrollar un Modelo de Juego y que dicho Modelo se construye a partir de los futbolistas que conforman el equipo y por ello es un Modelo singular, único, que no se da en otro equipo.

16.E JUGAR PARA CONSTRUIR EL JUEGO:

Desde que empezamos creo que hemos tenido oportunidades para adivinar por dónde va el camino que proponemos seguir. ¿No? ¿Aún no lo vemos? Pues vamos a exponerlo claramente. El entrenamiento que se propone es aquel encaminado a modelar el juego del equipo, y parece que este modelo no se desarrolla a través de circuitos ni entrenamientos analíticos descontextualizados. Si efectivamente, el juego se comprende jugando. No hay enseñanza más potente que la práctica significativa.

Pero como ya vimos con anterioridad el entrenamiento integrado puede no servir para construir una idea de juego si no es específico del jugar de nuestro equipo. El principio más importante que tenemos que contemplar siempre en ese sentido es el de especificidad pues si no ¿qué entrenamos? O mejor ¿para qué entrenamos? No es una moda, pues parece ahora que todos nos apuntamos al carro de la periodización táctica como antes nos entusiasábamos con el entrenamiento integrado. Es una cuestión de sentido común como explicaremos más adelante. Y no es una cuestión de jugar como el FC Barcelona o el Manchester City, pues siempre asociamos estos conceptos con los equipos de Guardiola y el “jogo bonito”. Lógico, que tendamos a relacionarlos, pero la relación no hay que buscarla en la estética y sí en el orden que dicho juego representa. No es una cuestión de estilos sino de organización. Por cierto, el paradigma de esto no es Guardiola sino Mourinho. ¿Y qué más da?



Para los amantes de los resultados hay que desmontar un sofisma cuyo origen nadie reconoce pero que por ser repetido como un mantra en el mundo del fútbol y del periodismo, ha acabado por convertirse en una verdad incuestionable para la mayoría. Me refiero a la frase “...prefiero jugar mal y ganar que jugar bien y perder...” como si fuesen consecuencias lógicas una y otra cualidad. ¿Significa eso que jugando mal se ganan más partidos que jugando bien? Más bien parece una excusa de aquellos que no saben cómo organizar el juego de ataque de su equipo y lo fían todo al despliegue defensivo y a la creatividad de sus jugadores, o sea, a la improvisación y calidad de estos cuando no se sabe cómo organizarlos con balón. No quisiera caer en el pecado de la estupidez y hacer razonamientos que justifiquen el papanatismo de tanto amateur como hay por ahí escribiendo poesía sobre el fútbol, pero lo cierto es que hay equipos que sin haber ganado permanecen en la memoria y son recordados como modelos a seguir como fueron la Hungría del 54, la Holanda del 74 o el Brasil de 1982. La imagen que queda es la de la derrota última, la que no les permitió coronarse como dioses del Olimpo futbolístico, y aun así eso no impidió que alcanzaran la inmortalidad aunque no fueran campeones. Sí, no ganaron el campeonato pero esos equipos llegaron hasta allí habiendo ganado mucho y haciendo un juego extraordinario, por eso se les recuerda. Sin embargo, como decía Luis Aragonés, el fútbol es ganar, ganar y ganar... aunque quizás cabría decir mejor competir, competir y competir, pues lo primero no está en manos de nadie (ya se sabe lo que ocurre con los objetivos orientados a resultado) y lo segundo es lo único que podemos asegurar a través del trabajo diario como medio para alcanzar la victoria.

El entrenamiento del Método del Juego se sirve del entrenamiento integrado pero desde un prisma lógico. Recordemos los principios que enunciarnos en las primeras páginas: **especificidad, transferencia, significancia, contextualidad, sistematicidad, fractalidad y sistemicidad** (sí, ya sé que algunas palabras son neologismos de cosecha propia). No los pierdas de vista porque son siete principios que deben estar presentes en el diseño de las tareas de entrenamiento. Emplearemos tareas integradas, es



decir, el juego, donde están presentes todos los factores de rendimiento, para llevar a cabo nuestro propósito de modelar el juego y por tanto, dar orden y organización al sistema complejo que constituye el equipo.

Aprender a jugar no es lo mismo que mecanizar mediante repeticiones de determinadas acciones hasta conseguir su ejecución perfecta. Responder a las demandas del juego no es ejecutar según qué acciones. Ya vimos que la ejecución es parte de la decisión en el modelo percepción/acción, forma parte de la respuesta. No obstante todavía hay quien piensa que el entrenamiento a través del juego y condiciones cercanas a la competición no es el más adecuado para el aprendizaje de una técnica correcta pues se corre el riesgo de adquirir errores de movimientos que una vez instaurados son difíciles de erradicar. O quien piensa que primero deben aprenderse las técnicas básicas a través de un entrenamiento analítico y repetitivo, para después entrenarlo de manera aplicada al juego. En un juego donde la ejecución de las habilidades es abierta (imprevisibilidad de cada situación, respuesta ajustada a la situación), la ejecución perfecta no es sinónimo de respuesta adecuada. Es por ello por lo que se hace necesario un predominio de las formas globales sobre las analíticas en el aprendizaje.

En virtud de esto, es preciso apostar por una didáctica del juego basada en las situaciones y sus límites. Ello persigue situar al jugador en la lógica del juego y permite trabajar a partir de la propiedad fractal del mismo que ya comentamos anteriormente, en situaciones que simplifican la complejidad pero sin perder las propiedades de aquél, con objeto de facilitar el aprendizaje y centrar el mismo en determinados principios del juego. Esta simplificación va a permitir trabajar en especificidad a través de la continua exposición de los jugadores a las posibilidades de poner en práctica el principio del juego que se persigue, respetando la entereza del juego pero priorizando sobre algunos aspectos concretos, desde la máxima intensidad de concentración que indefectiblemente conlleva a la máxima intensidad física.



No obstante, aunque se reduzca la incertidumbre y se le facilite la PERCEPCION y la TOMA DE DECISIONES, hay que buscar que el jugador se implique cognitivamente (RESPONDER) y dé sentido a todas sus acciones, de manera que tenga que REORGANIZAR continuamente sus CONDUCTAS MOTRICES en el juego. Cuanto más parecido sea el entrenamiento a la realidad del juego, mayor probabilidad tiene el jugador de experimentar sensaciones, emociones y relaciones presentes en la competición. El ser humano conoce con todo su cuerpo (cerebro y cuerpo). Mediante una organización orientada hacia la competición en la que los jugadores representan roles similares a los que desempeñarán en ella, los jugadores se orientan rápidamente y proponen y reconocen posibilidades que se pretende aparezcan durante el transcurso del partido. Para ello se proponen determinadas reglas o constreñimientos dentro de la tarea que condicionan la conducta de los jugadores y que tienen una dimensión colectiva pues aun cuando las mismas tuvieran una incidencia directa sobre algún jugador o puesto individualmente, tendrán una gran repercusión sobre el juego colectivo. Estas reglas y condicionantes no sólo tienen influencia en la dimensión táctica que en definitiva dirige el proceso, sino que suponen un instrumento para modular el resto de dimensiones.

¿Que qué son los juegos simplificados? **Los juegos simplificados son pequeños juegos de equipo reglamentados con normas que favorecen las situaciones/problema que se busca trabajar y que respetan la fractalidad del juego.** Permiten centrar la atención en un determinado principio del juego a construir o mejorar, al perseguir que la solución a la tarea planteada condicionada por las reglas de dicho juego sea la aplicación de dicho principio. Es un proceso de habituación, de acostumbrar al jugador a actuar según el momento y el lugar. En esencia la tarea debe respetar los cuatro tiempos del juego (Ataque, Transición Ataque/Defensa, Ataque y Transición Defensa/Ataque) para que el principio planteado adquiera significado y esté orientado a su empleo en la competición. Al participar menos jugadores, jugar con la posibilidad de desigualdad numérica entre equipos, jugar en espacios más reducidos y priorizar determinados aspectos del juego es más fácil trabajar haciendo que



el jugador tenga una mayor participación, facilitándole o dificultándole el juego, e incluso modulando el impacto condicional de la tarea. Pero lo más importante, permitiendo que el jugador se concentre en un determinado aspecto del juego que aún no domina y lo comprenda. Se busca un aprendizaje significativo.

En estos juegos simplificados el entrenador no enseña sino que dirige el aprendizaje. Al contrario que en las metodologías analíticas tradicionales el **Aprendizaje está centrado en el jugador** que irá resolviendo las situaciones a través del descubrimiento de cómo emplear sus recursos en ellas. Para ello son fundamentales los conocimientos previos, las experiencias anteriores de los jugadores, tanto individualmente como colectivamente. Esto no significa que no se den instrucciones pues ¿cómo si no se explica?, lo que significa es que el aprendizaje no es reproductivo sino abierto.

16.F. ¿ENSEÑANZA O APRENDIZAJE? EL METODO DEL JUEGO COMO VEHÍCULO DE APRENDIZAJE

Hasta ahora hemos hablado de muchas cosas pero si queremos actuar de una manera sistemática, debemos poner un orden en el proceso, debemos estructurar el método. Volvemos a los principios del aprendizaje.

Lo primero, es distinguir que existe una intención de enseñanza por parte del entrenador sobre una determinada forma de jugar que, siempre bajo su perspectiva, debe llevar a ganar a su equipo, que no olvidemos nunca, es de lo que se trata, de ganar. Cualquiera que sea la categoría y edad. Se compete para ganar. Otra cosa distinta es cómo se afronte y viva la competición en cada nivel. Esto que digo se puede entender si se quiere o llevarlo al extremo de lo políticamente correcto. C O M P E T I R. No hay nada sórdido ni perverso en ello. Se trata de eso ¿no? si no lo entendemos así,



dediquémonos al deporte de ocio, donde no hay que entrenar. Entrenar al fin y al cabo es como prepararse para un examen. Y al final hay una nota. Lo digo por ese buenismo mal entendido de que en los niños no es importante la competición lo que se ha traducido también en un modelo educativo que desdeña la cultura del esfuerzo por el igualitarismo. El igualitarismo empieza por la igualdad de oportunidades no porque al final dé igual si has estudiado o no para pasar de nivel. Desde luego el fútbol es uno de los campos donde ese “todo el mundo es bueno” tiene menos encaje. Cualquier vestuario, desde alevines hasta profesionales contiene una lucha despiadada por ocupar un lugar entre los elegidos. Los niños, incluso cuando juegan a policías y ladrones (aunque sea en la play), son supercompetitivos. Lo importante es como se afronta esa competitividad. Aprender a competir y a convivir con la realidad y la frustración.

Un equipo está compuesto por individuos con distintas visiones e intereses que casi nunca coinciden salvo en que todos quieren lo mismo, jugar, siendo los sujetos activos del proceso de aprendizaje. Estas visiones en muchos casos difieren o matizan las del entrenador. Por eso es tan importante la comunicación. Es una herramienta fundamental en la construcción de equipo.



Entonces tenemos un Modelo de Juego que enseñar, unos jugadores que deben aprender el Modelo y un equipo por hacer. Y nos ponemos a entrenar. Primera cuestión. Cada jugador tiene un conocimiento del juego, la mayoría de las veces implícito, sobre el que tenemos que construir nuestro Modelo de Juego, un modelo común para todos. Dicho de otro modo: los conocimientos que ya tenemos conforman los cimientos sobre los que construimos los nuevos. A modo de ejemplo: El Modelo de Juego que intento desarrollar en mi equipo se basa en un fuerte pressing sobre el equipo



contrario. Tenemos a un delantero que está acostumbrado a meter goles y que no está habituado a este tipo de acciones. Esto no es algo extraordinario. Y además piensa que él no debe correr porque está para meter goles. Este tipo de futbolistas no ven en esto un hándicap para su crecimiento y piensan que el equipo debe subordinarse a él. Es el dilema del prisionero: dos personas que no cooperan aunque vaya en contra de sus propios intereses. No, no esperes la solución. Es sólo un ejemplo.

Estos conocimientos previos van a condicionar la aceptación de lo que se les propone y cómo lo van a aprender. Es decir, la forma en que van a interpretar lo que se les propone.

¿QUÉ CONOCIMIENTOS PREVIOS TIENEN LOS JUGADORES?

¿ENCAJAN NUESTRAS PROPUESTAS CON LOS ESQUEMAS MENTALES DE NUESTROS JUGADORES?

¿Es esto negativo? A ver, no hay que interpretar esto como un problema en sí. Los procesos de aprendizaje necesitan de los conocimientos previos para incorporarse al saber de los jugadores. Si le pido a un lateral que debe doblar al extremo de su banda, interpretará el modo de hacerlo a partir de su conocimiento y experiencias previas. Acomodará nuestras indicaciones a lo que ya sabe. Las interpretará a la luz de sus conocimientos previos. Pero si no tuviera ese conocimiento previo le resultaría en un principio más complicado aprenderlo (aprehenderlo). En el primer caso, nuestras indicaciones modifican, reestructuran y amplían lo que ya sabía de antemano. En el segundo caso tendría un serio problema de relación ¿cómo? ¿cuándo? ¿qué referencias tengo? No tendría ninguna información previa con qué relacionarla. Lo que producimos es un incremento del conocimiento del futbolista. **Héctor Ruíz Martín** (2020)¹⁶⁸ aclara que *“cada elemento que incorporamos a una red o*



**NO BASTA CON
SABER QUÉ
TIENEN QUE
HACER, SINO POR
QUÉ Y PARA QUÉ
LO HACEN. ESO
ES UN
APRENDIZAJE
SIGNIFICATIVO**

**¿CÓMO JUGAR A
ALGO QUE NO SE
COMPRENDE?**

esquema se convierte en un nuevo sustrato para conectar más elementos relacionados con dicho esquema. En otras palabras, cuanto más conocimientos significativos (conectados por relaciones con significado) tenemos sobre algo, más conocimientos nuevos podemos adquirir relacionados con ello. Cuanto más sabemos, más podemos aprender.”

El fútbol es un contexto donde se aprende a partir de la experiencia, donde a la experiencia se le da un enorme valor. Traigo de nuevo a colación la anécdota de Arrigo Sacchi sobre la cuestión de ser antes caballo para poder ser jinete. Pero la experiencia, si no adquiere un significado profundo se convierte en mera anécdota e imitación.

Uno de los grandes errores que cometemos los entrenadores es diseñar un ejercicio, un juego y dar por sentado que los jugadores han entendido las acciones a realizar. Observamos cómo lo hacen y nos sentimos satisfechos de que ese extremo al que le hemos pedido que se mantenga abierto, pegado a la línea de banda haya seguido nuestras instrucciones al pie de la letra. Eso no demuestra nada, sólo que el jugador es disciplinado y temeroso de Dios. Practicar, practicar y practicar puede ser entonces un trabajo baldío. Vuelvo a la anécdota anteriormente referida por Zubizarreta sobre la actuación de Beguiristain en el primer partido de Cruyff como entrenador del Barcelona ¿Ha entendido el extremo por qué debe permanecer abierto? ¿Qué consigue con ello? ¿Asume que aunque no toque el balón su acción facilita el trabajo de otros? ¿sabrà aplicar dicho concepto en otro contexto de partido? Y lo más importante ¿lo ha entendido el resto de compañeros? Por ejemplo, con un equipo que



juegue con una defensa de cuatro y con un equipo que juegue con una defensa de cinco. En definitiva, ¿qué significado tiene esto para el jugador y como lo incorpora a sus conocimientos previos?

El aprendizaje significativo (ya anticipamos que uno de los principios metodológicos a considerar era la significancia del trabajo para el jugador) es el que verdaderamente construye el conocimiento. La comprensión del juego parte de la experiencia consciente y reflexiva del mismo, del Modelo, de los principios y consignas que lo estructuran. Permite aplicar el conocimiento adquirido en distintos contextos del juego y permite avanzar en la construcción del Modelo porque afianza lo aprendido y lo relaciona con lo que se va adquiriendo. Por esta razón, la presentación y explicación de una tarea, de un ejercicio debe asegurarse de que los jugadores comprendan la intencionalidad táctica de lo que se le pide, para que piensen activamente en lo que van a realizar y por qué lo van a realizar, y qué consiguen con ello así como la relación que tiene con el Modelo de Juego. Y después de esto sí, repetir, repetir y repetir. Pero debemos entender que la repetición en sí no es suficiente para nada. No hay aprendizaje en la repetición, igual que no hay aprendizaje (no al menos en profundidad) en la mera experiencia. Si no, si vives en Sevilla puedes pasar diariamente delante de la catedral y la Giralda, sabes que está ahí, que la hicieron los moros¹⁶⁹ (ni siquiera sabes quienes son los almohades) y sin embargo realmente no sabes nada. Esto es igual. **Héctor Ruíz Martín** (2020)¹⁷⁰ insiste en no confundir aprendizaje activo con hacer cosas. A esto me refiero en el ejemplo anterior. El jugador hace porque así le indicamos pero no sabe el significado de lo que hace. Esto no conlleva ningún tipo de aprendizaje. Este es un defecto muy extendido desde la base hasta la élite. Diseñamos trabajos no para que los jugadores aprendan el juego y lo interpreten sino para que hagan cosas en los entrenamientos.

Disculpa si insisto en lo mismo pero esto es fundamental. Tenemos que comprender la importancia del juego en el proceso de entrenamiento. Para aprender a saber. Es fundamental este punto, que el aprendizaje que se busca en la tarea sea significativo. A partir



de la comprensión de lo que se pretende, del Modelo de Juego, buscamos varios aspectos:

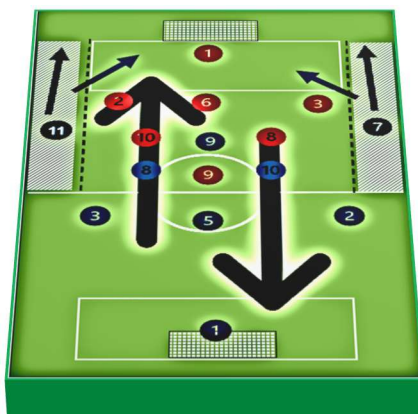
1.- Orden: Por eso la gente tiende a relacionar el juego de posición con esta metodología. En realidad, esta metodología es la que suelen utilizar los técnicos que tratan de llevar a cabo el juego de posición, al menos los de éxito.

2.- Automatismos no mecánicos: Es habitual escuchar aquello de 'los automatismos del equipo'. Inconscientemente nos quedamos en una de sus definiciones: *ejecución mecánica de actos sin ser consciente de ellos*. Es lo que tiene el lenguaje y nuestro conocimiento implícito de las palabras. Mecánico=robot=repetitivo... Sin embargo esto de los automatismos se refiere más a actuar sin la pérdida de tiempo que supone que cada acción se realice consciente y reflexivamente. Los que tenemos ya una edad recordamos aquello que se nos decía hace décadas de... ¡pare usted ese balón, levante usted la cabeza y juegue usted ese balón! Con ello, con la metodología del juego, a través de un aprendizaje significativo del mismo, de su ordenamiento a través del Modelo, los principios y consignas, adquirimos un orden espacial y temporal que nos permite crear regularidades que nos posibilitan anticipar y actuar conforme a dichas regularidades. Conocer la partitura para entrar en la interpretación en el momento preciso. El proceso de aquella época quedaría reducido a control y juego.



Pero este conocimiento aprendido del juego, para que sea útil y verdaderamente significativo, debe permitir que el jugador sea capaz de reconocer en qué situaciones debe emplearlo, no de manera automática sino intencional. De hecho, trabajar un principio determinado del juego en diferentes situaciones ayuda a consolidar dicho aprendizaje. A modo de ejemplo: Trabajamos la amplitud. En un principio y siguiendo un cierto orden en la progresión, trabajaríamos en superioridad numérica y acotando los puntos de referencia en cuanto al posicionamiento e incluso restringiendo el área de actuación, después iríamos desmontando este andamiaje e igualando la situación numérica, para finalizar con una tarea en la que no se darán indicaciones a los jugadores. Finalizada la tarea será muy importante la evaluación que hagamos sobre si los objetivos se han conseguido, es decir, si los jugadores han comprendido el principio y su utilidad, así como la forma y el momento en que hay que aplicarlo. De no ser así deberemos revisar si el procedimiento que hemos seguido ha sido acertado. Igualmente es importante el feedback que demos a los jugadores que servirá como un elemento reforzador de dicho aprendizaje y el que éstos nos puedan dar.

Evidentemente hay que continuar con el trabajo de otros aspectos del juego. Imaginemos un planteamiento análogo al anterior pero ahora con los laterales, para que se incorporen al ataque. Se trata ahora de un contexto distinto en el que el foco de atención no está puesto sobre los extremos y la amplitud sino sobre la acción ofensiva a realizar por los laterales. No obstante, esto afecta de alguna



manera a cómo deben actuar los extremos para facilitar la labor a aquellos. Sin embargo, no les daremos ninguna instrucción a priori a los extremos que ya conocen la funcionalidad de la amplitud. Deben someter lo aprendido a una situación diferente. Estaremos procediendo a trabajar un principio, la acción ofensiva de los laterales, y vamos a ver como aplican el conocimiento previo a este nuevo contexto. De este



proceso reflexivo y evocativo, se conseguirá una mayor comprensión del principio amplitud y de su aplicación. Como es lógico, posteriormente les ofreceremos el correspondiente feedback reforzando aquellos aspectos correctos y corrigiendo aquellos errores que hayan podido cometerse en la interpretación de la acción. Pero de su interpretación también obtendremos feedback del grado de comprensión que tienen del principio.

Puntualmente y con objeto de evaluar el aprendizaje y ayudar a consolidar el mismo, se pueden realizar las tareas de auto-organización que ya comentamos. Estas consisten en tareas-juego del tipo de las anteriores en cuanto espacio, número y algún condicionante más genérico como limitar el número de toques (o no) y dejar a los jugadores que se organicen ellos en todos los sentidos. También en un partido de entrenamiento en campo grande. En este caso, como entrenador tu función no será la de dar instrucciones en ningún momento sino simplemente observar cómo funciona el grupo, qué tal manejan los conceptos. Transcurrido un tiempo (20 minutos) se detiene el entrenamiento y preguntas a los jugadores los motivos de sus decisiones, insinúas algún posible defecto o error y continuas



o intercambias jugadores. Tras otro tiempo similar, vuelves a repetir el proceso pero esta vez finalizas el trabajo con el correspondiente feedback sobre el trabajo realizado. En la siguiente sesión dedicamos un momento para recordar lo comentado.

Una variante de esto son los ejercicios tipo “juegos de guerra” al modo en que se práctica en la comedia americana “Abajo el periscopio” y que podemos utilizar para poner a prueba el autoconocimiento que tenemos. Consiste en ordenar a uno de los equipos que juegue con el Modelo de Juego que venimos practicando. No hay instrucciones extras ni condicionantes. El equipo protagonista en este caso es el “equipo pirata” cuyo objetivo será combatir al equipo que juega como nosotros. Esto requiere por su parte dos cosas: la primera, que tienen que conocer bien nuestro Modelo de Juego para saber combatirlo y en segundo lugar, buscar nuestras propias debilidades. A estos “piratas” no damos instrucciones específicas, deben organizarse. Lo que si le advertimos es que los otros jugarán como lo hacemos nosotros, que debemos buscarnos nuestros puntos débiles para superarlos. A partir de ahí se trata de un entrenamiento introspectivo toda vez que nos ayuda a ser consciente de nuestros defectos y es un buen punto de partida para tratar de corregirlos.

Si la base de todo esto es conocimiento, gestión de grupo y conceptos sobre como aprendemos, sus cimientos son la comunicación. Saber comunicar bien. El aprendizaje y la comunicación van de la mano. Hemos resaltado la importancia de los conocimientos previos y debemos tener en cuenta cómo estos influyen poderosamente en la capacidad de comprensión de los jugadores. Por eso la comunicación es fundamental. Es necesario adaptar la comunicación a los jugadores para intentar alcanzar esa comprensión de la que venimos hablando. Hay jugadores que lo entienden todo por muy complejo que sea lo que le expliques, a otros no les gusta mucho que las explicaciones sean muy extensas y prefieren consignas breves, simples y que no abarquen muchas indicaciones. Lo importante es hacerse entender. En la actualidad, en algunos entrenadores existe la tentación de hablar en unos términos



tediosos y difíciles para los jugadores. Especialmente los entrenadores jóvenes, por aquello de demostrar su capacidad, tienden a imitar a los analistas que participan en los programas de televisión, que han acabado por construir un universo paralelo y complejo sobre el fútbol. Estos entrenadores además escriben con frecuencia en las redes sociales. La comunicación consiste en hacerse entender. Y no olvidemos que nos expresamos con todo el cuerpo. El jugador suele agradecer que se ponga pasión en las intervenciones. La misma que se les exige a ellos.

16.G. ENTRENAMIENTOS CREATIVOS

Nadie espera que seas un genio. Quiero decir, que ser creativo no significa que hagas cosas por así decirlo, extraordinarias, admirables, geniales. En este caso la creatividad tiene que ver más con la funcionalidad de las tareas que con el diseño de cosas como decirlo, sorprendentes. Creatividad viene de crear. Según la RAE, son sinónimos de crear: inventar, imaginar, concebir, idear. Para entenderlo mejor cambia la palabra crear por cualquiera de sus sinónimos.

Esto viene al caso de lo comentado anteriormente sobre no copiar los ejercicios. Roba la idea si quieres pero no la copies. Adáptala a tus necesidades y conviértela en única y específica de tu equipo, de tu realidad. Inventar la tarea o reinventarla adaptándola a tu equipo, a tus objetivos. Céntrate en tu Modelo de Juego e imagina cómo pueden llevarlo a cabo tus jugadores. Concibe situaciones de juego en dichas tareas que esperas que se produzcan en el partido tratando de reproducir el mayor número de elementos que puedan estar presente en la competición (la genialidad a veces se encuentra en los detalles) e idea un plan para desarrollar dicho Modelo de Juego.



La creatividad también consiste en ver las cosas de manera distinta de lo habitual. Genialidad es crear una fregona a partir del diseño de las carcasas de los aviones como hizo el militar e ingeniero aeronáutico español Manuel Jalón. Por esa forma de enfocar los problemas muchos consideramos a Johan Cruyff como uno de los mayores genios del fútbol. **Eduard de Bono** (1993)¹⁷¹ habla de lógica rígida y de lógica fluida, poniendo esta forma de pensar como el camino hacia el pensamiento creativo. Mientras la lógica rígida y tradicional se centra en él es, la lógica fluida se centra en el hacia ¿hacia dónde conduce esto? ¿a qué conducirá esto? Lo cual hace ir de la reducción que proporciona lo que es de la lógica rígida a las posibilidades a las que un mismo objeto puede conducirnos y que no son obvias si no se miran de otro modo. Un ejemplo: Jugábamos en la liga de cadetes contra el equipo que iba segundo cuyos jugadores eran mayoritariamente de segundo año. Por el contrario, nuestro equipo estaba formado fundamentalmente por jugadores de primer año. Nos estaban machacando en los saques de esquina y rematándolos todos. Milagrosamente nos fuimos al descanso empatados. Dejé que los chicos tomaran aire, bebieran y esperé a que se sentaran porque en todos los partidos solíamos revisar qué podíamos mejorar durante el descanso. Los jugadores un tanto angustiados se quejaban de que no podían parar a los contrarios por su diferencia de estatura. Estaba claro que no era un problema de asignaciones en las marcas sino simplemente de diferencia de fuerza. Entonces recordé algo que dijo **Cruyff** (1993)¹⁷² -otra vez actuando como un ladrón de ideas- acerca de un jugador que tenía el Atlético de Madrid llamado Manolo y que era muy bueno desmarcándose: *“Nosotros analizamos sus características y creemos que su gran calidad es el desmarque. Buscamos la solución y es sencilla: Que no le marque nadie. Si no le marca nadie no se desmarcará y las dos opciones que va a tener para rematar a portería las tendrá igual con uno de los nuestros encima que si lo dejamos solo.”* Esta forma de ver el problema sólo puede ser de un genio como Cruyff. Hicimos algo parecido. Puesto que íbamos a remolque en las marcas decidí que no se marcara a nadie. Los chavales se quedaron perplejos y mirándose unos a otros. La alternativa era defender el balón y no a los atacantes. Sin haberla trabajado, dispusimos una



defensa zonal como la del dibujo. Al reanudarse el segundo tiempo los rivales decían un tanto extrañados “no me marca nadie...”. El resultado fue que no remataron ni un solo córner más. El truco consistió en cambiar la altura por la velocidad. Nuestra defensa pasó de ser reactiva a los movimientos de los contrarios, a ser proactiva, estando todos concentrados sólo en la pelota, lo cual nos permitía ganar unas fracciones de segundo y llegar antes que el contrario. Algo parecido a lo que hizo el mítico **Don Nelson**, entrenador de básquet de los Golden State



Se ocuparon las zonas de remate y los defensores se preocuparon sólo de la pelota y de llegar primero a ella. Convirtió una defensa reactiva en proactiva. El 8 iba a los saques en corto.

Warriors cuando transformó el concepto del baloncesto de la NBA al cambiar lo que era el baloncesto de jugar bajo el aro con grandes pívots por el de correr y tirar. Pace and space (ritmo y espacio) lo llamaba. Fue un buen uso de una idea robada a un genio (Cruyff claro). En eso consiste la lógica fluida. En no quedar limitado sólo a lo evidente, a lo que sabemos por el uso conocido y habitual de algo. En ver los asuntos con otras perspectivas distintas de las que vemos todos. Un par de ejemplos más. En varias ocasiones le preguntaron a Johan Cruyff que qué se podría hacer contra un equipo peligroso en los saques de esquina. Cualquiera de nosotros nos centraríamos en alguna de las soluciones más evidentes. La respuesta de **Cruyff** (2020)¹⁷³: “No provocar ninguno.” La respuesta estaba en la pregunta. Como él decía, la gente se lo tomaba a broma pero como inmediatamente reconocía, hablaba en serio. Otra opción que proponía era dejar 3 hombres arriba lo que implicaba que el contrario dejara 4 defensores con ellos, más el hombre que sacaba de esquina,





La original propuesta de Johan Cruyff. Vaciar el área de rematadores enviado tres jugadores arriba.

más el que suele ponerse a recoger el rechace que se coloca normalmente fuera del área, al final reducía el número de rematadores a 4 lo que permitía tener superioridad numérica en el área.

El sumun de la genialidad lo tenemos en el penalti que tiró el 5 de diciembre de 1982, en el partido del Ajax frente al Helmond Sport que ejecutó de manera indirecta, pasando el balón a su izquierda a Jesper Olsen quien se lo devolvió nuevamente a Cruyff que metió gol.

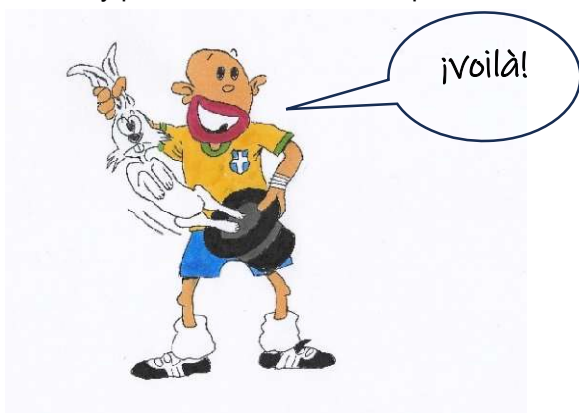


Sólo a un genio se le puede ocurrir convertir un penalti en un libre indirecto.



La norma del penalti sólo indica que los jugadores deben estar fuera del área antes del lanzamiento excepto el portero y el lanzador lógicamente, y que el lanzador debe estar perfectamente identificado. A nadie hasta entonces se le había ocurrido visualizar un lanzamiento de penalti de esa manera. Ni se han vuelto a lanzar muchos penaltis así.

El diseño de tareas debe responder no a las soluciones que buscamos sino a las preguntas que podemos hacernos. Pero estas preguntas no pueden proceder de las soluciones conocidas sino del enfoque que se le dé al problema. Es decir, no es cuestión del tipo de tarea que diseñemos sino de que estemos acertado en el enfoque que le demos a la cuestión. **Ozan Varol** (2024)¹⁷⁴ explica por qué agarrarnos a las soluciones conocidas nos restringe mucho el abanico de posibilidades. Cuando se piensa en términos conocidos corres el riesgo de bloquearte. Ya no sólo es cuestión de comprensión sino también de estudiar las cosas desde distintas perspectivas, incluido de forma inversa a cómo lo vemos. Es lo que hace Cruyff cuando para evitar que le rematen los saques de esquina envía a 3 jugadores arriba para dejar a 7 jugadores defendiendo a 4 o cuando lanza un penalti de manera indirecta. Es lo que hace Luis Aragonés cuando decide cambiar el enfoque tradicional del fútbol español y decide jugar con "bajitos" y pasa de defender desde un punto de vista defensivo y reactivo, valga la redundancia, a defender con una estrategia ofensiva y proactiva, a través de la posesión del balón.



17. EL MÉTODO

A partir de aquí vamos a describir cómo estructurar el Método del Juego. Primera pregunta ¿Qué tipo de juego quiero hacer con mi equipo? Es decir, para ponernos en marcha primero debemos establecer dónde queremos ir. Este es nuestro objetivo, nuestra meta. Luego trazaremos un mapa y posteriormente iremos dando los pasos.

17.A NUESTRO MODELO DE JUEGO

El dilema de las clavijas:



¿Qué te sugiere esta imagen? ¿Qué demonios tiene que ver esto con la idea del Modelo de Juego? Es muy fácil. Cada clavija sólo vale para un tipo de orificio. Lo mismo ocurre con el Modelo de Juego. Sólo vale si parte de los jugadores que tienes. Quieres jugar con 3 delanteros, dos extremos y un delantero. Pues tendrás que adaptarte



al perfil de jugadores que tienes. Si sólo tienes extremos derechos (me refiero a su pierna dominante), pues es evidente que en el perfil derecho uno posiblemente jugara profundo y vertical mientras el de la banda izquierda seguramente tenderá a ir por dentro. En el primero lo esperable es llegar hasta la línea de fondo y buscar el centro mientras en la banda izquierda lo esperable será que se perfile para buscar el tiro. Esto además puede condicionar la forma de ocupar los espacios, el primero más abierto buscando la amplitud mientras el segundo más cerrado. A su vez condicionará el juego de los laterales en su juego (si fuese posible) pues seguramente el derecho tenderá a jugar por dentro mientras el izquierdo tenderá a doblar por fuera a su extremo. Si tienes limones tendrás que hacer limonada.

Tampoco podemos pensar en el Modelo de Juego como algo cerrado, muy al contrario, sino que dicha idea siempre se estará construyendo ya que sesión a sesión, partido a partido, se van descubriendo nuevos aspectos que en un principio no nos eran conocidos, de manera que se irán modificando, incorporando y eliminando elementos del juego, sin que por ello varíe la matriz de juego. Tiene que ver en cómo los jugadores se relacionan entre sí y como expresan su forma de ver el fútbol. Una de las particularidades del Modelo de Juego es que es único de nuestro equipo. Pueden existir afinidades con la forma de entender el juego de otros equipos pero esas ciertas similitudes no pueden llevarnos al equivoco de tratar de jugar cómo ellos pues el Modelo nace de los propios jugadores, y éstos son únicos, diferentes de un equipo a otro. Es lo que hace reconocible a un equipo, y lo dota de identidad. Tiene que ver con la organización que presenta en cada momento de forma regular.

Esa singularidad obliga a que los ejercicios sean específicos de nuestro equipo, por lo que el entrenador no debe copiar el trabajo y los ejercicios a realizar sino que debe ser él quien los genere, debe inventarlos para y por sus jugadores, y debe buscar siempre el desarrollo de la idea de juego que anhelamos para nuestro equipo. Son únicos pues están pensados para nuestros jugadores.





"En mi visión, y cada vez más, es fundamental que los clubes posean un modelo de juego y un modelo de entrenamiento perfectamente definidos."

Mourinho (2007)¹⁷⁴

El hecho de que el Modelo de Juego nazca de los propios jugadores significa que se construye a partir de ellos, no de espaldas a ellos, de tal modo que los jugadores deben identificarse con él y sentirlo como propio, de manera que sus principios dirijan la actividad del equipo a partir de un mismo entender y sentir el juego. Esto permitirá crear posibilidades, oportunidades de acción que serán fácilmente reconocidas por los jugadores como consecuencia del entrenamiento de las mismas. Esta identificación de los objetivos individuales con los colectivos no debe coartar los procesos creativos de los jugadores sino muy al contrario, deben otorgarle sentido a sus iniciativas

Desde esta perspectiva debemos entender pues que la planificación no consiste en hacer gráficos acerca de picos de forma y distribuir las diferentes cargas de entrenamiento a lo largo de los 10 meses que dura la temporada. La planificación consiste en un proceso de construcción continua de un Modelo de Juego que como definiremos más tarde dará organización y sentido a la conducta individual de los jugadores, insertándola en un sistema de relaciones sinérgicas con el resto del equipo y que a su vez permitirá adaptarse y obtener ventaja adaptativa en un nivel superior de relaciones sistémicas como es la competición. Para ello el proceso comienza con:



1.- Conocer la plantilla. ¿Cómo decidir cómo jugar si no tengo un conocimiento profundo de la plantilla? Esto es complicado. Casi ningún entrenador conoce a su plantilla. Necesitas tiempo para conocer el verdadero potencial de lo que tienes y esto sólo ocurre cuando al menos llevas con ellos 6 meses trabajando. Si llegas a un equipo nuevo tienes que decidir de manera precipitada como vas a jugar y luego encajar las piezas en esa idea a partir de un concepto mínimo y basado en lo aparente de tus jugadores. Cuando comienzas tu segunda temporada (si es que te mantienes) es de esperar que hayas recopilado suficiente información de tus jugadores a lo largo de la temporada anterior y puedas ajustar mejor las piezas y realizar cambios para alcanzar la idea que pretendes. Cruyff llegó a Barcelona en la temporada 88/89 y no ganó su primera liga hasta la temporada 90/91. Normalmente los objetivos casi nunca se alcanzan a la primera. Su Modelo de Juego requirió tiempo y encajar las piezas de que disponía y buscar piezas nuevas. Pero el resultado fue espectacular. No todos los clubes te permiten tanto.

Ese conocimiento de la plantilla no sólo se refiere a los aspectos futbolísticos sino también psicológicos y morales. ¿De qué sirve tener un jugador bueno técnicamente si juega sólo para el Yo FC? Este conocimiento tiene que ver con la convivencia y el acatamiento de las normas. En definitiva con la construcción del equipo. No existe Modelo de Juego si no va en paralelo con un proceso de construcción y desarrollo de equipo.

2.- Definir el Modelo de Juego. Modelo de Juego, Modelo de Juego... hoy todo el mundo habla del Modelo de Juego. Yo también. ¿Y qué es el Modelo de Juego? **Xabier Tamarit (2007)**¹⁵⁴ nos proporciona una definición que se ajusta perfectamente para este momento en el que estamos: *“es una visión futura de lo que pretendemos que el Equipo manifieste de forma regular en los diferentes momentos del Juego. Es el <<juego>> que el Entrenador desearía que su Equipo realizase.”* Luego podemos decir que el Modelo de Juego es la visión, el ideal que tiene el entrenador en su cabeza de cómo quiere que juegue su equipo.

Hay algunos aspectos que debemos tener en cuenta:



- a. Cuando un equipo ficha a un entrenador sabe de antemano qué clase de entrenador es, cómo entiende el fútbol. Por eso resulta sorprendente en ocasiones que se cuestionen las ideas o la capacidad de un entrenador cuando los resultados no son los esperados. Recuerdo el caso de un entrenador escocés que tuvo el Sevilla FC en los años ochenta consecuencia del boom de los entrenadores británicos en el fútbol español. Aquel hombre que se encontró un club sin recursos económicos, aprovechó el buen trabajo de su antecesor Manolo Cardo y tiró hacia adelante con un equipo titular en el que había mínimo 8 jugadores de la cantera. Se llamaba Jock Wallace. Bueno pues en aquel equipo que jugaba un estilo muy británico, muy directo, por primera vez vi lo que era practicar el pressing y muchos partidos de casa se saldaron con goleadas. El hombre, al que no se tuvo en cuenta para la planificación de la temporada siguiente lo echaron antes de empezar la liga! Tras perder en el Trofeo Carranza contra el Vasco de Gama de Donato, Mazinho, Romario y Roberto Dinamita entre otros, y contra Nacional de Montevideo que fue campeón de la Copa Libertadores y de la Intercontinental al final de esa temporada. La excusa. No hablar español. Bueno, eso ya lo sabían cuando lo ficharon. Y también como jugaba.
- b. El tipo de plantilla que tienes. De eso ya hemos hablado.
- c. La cultura de club. El tipo de juego que gusta al club y a la afición. No se puede vivir de espaldas a eso, aunque la realidad es que los resultados lo hacen olvidar todo. Pero aun así. Esto no debería perderse de vista... antes de firmar.
- d. El tipo de competición en la que estás.

La construcción del Modelo de Juego desde el punto de vista del juego requiere de una estructura jerárquica que establezca un procedimiento para su desarrollo, que vaya de lo general, del



concepto global del juego pretendido hasta los niveles micros o detalles que llevan el Modelo a la realidad.

La periodización táctica habla de principios, subprincipios y subsubprincipios. Vamos a realizar una interpretación menos ortodoxa de esto. El Modelo de juego tiene que ver con tres aspectos fundamentales:

- 1.- Estilo de juego
- 2.- Ocupación del terreno de juego.
- 3.- Estrategia para el ataque y la recuperación del balón.

1.- El estilo de juego tiene que ver con la forma en que queremos que nuestro jugadores se relacionen. Es un concepto global e inespecífico dado que se refiere al modo, a la manera general de jugar, al conjunto de características generales que definen el juego de un equipo. Para entendernos: un equipo puede tener un estilo de juego más directo, o combinativo o basado en el contraataque. No hay más.

2.- La ocupación del terreno de juego tiene que ver con el sistema de juego. Con cómo distribuimos a los jugadores en el campo, el número de líneas que vamos a conformar con esa distribución. Si hablamos de 1-4-3-3 hablamos de distribuir a los jugadores en 3 líneas (defensa-media-ataque), si hablamos de 1-4-2-3-1 hablamos de 4 líneas (defensa-medio defensiva-medio ofensiva-delantera). Los sistemas no son rígidos sino dinámicos y se ajustan y reinterpretan con el juego y el movimiento de los jugadores. Un sistema de 1-4-2-3-1 es una distribución de partida para la ocupación defensiva pero en fase ofensiva es fácil que se transforme en 1-4-3-3 o 1-4-2-4. Esto es de lo que más hablamos los entrenadores... y los aficionados... y los directivos. La mayoría de la gente se queda ahí, en los sistemas, y poco más.

También tiene que ver con la forma de replegarse, de donde se posiciona el equipo, de donde sitúa la línea de defensa, de la



distancia entre líneas. Y con la distribución en distintas alturas y ejes, tanto horizontal como verticalmente.

3.- Estrategia para el ataque y la recuperación. En realidad es una sola cosa. La forma de atacar condiciona la forma de defender y viceversa. Viene determinada por el tipo actitud del equipo respecto al juego: proactiva o reactiva. Si la actitud es proactiva supondrá que el equipo tomará la iniciativa en el juego, es decir, en la forma de recuperar la pelota. Se identifica con los procesos de pressing y contraataque o juego combinativo. En este caso el concepto de contraataque significa robar en zonas de iniciación de juego del rival y finalizar de manera rápida y con pocos toques. Muy del Barcelona de Flick. Si manifiesta una actitud reactiva supone jugar con repliegue a zonas defensivas, es decir, no irá a abortar la salida del contrario sino que esperará a que éste cometa un error para robar y tratar de sorprender al rival en contraataque, o continuar con juego combinativo o juego directo. La forma predominante en que se manifiesten uno u otro (ambos por circunstancias del juego se pueden dar en un partido aunque siempre será reconocible uno más que el otro como el identitario del equipo) permite identificar el estilo de juego del equipo.

Una puntualización respecto a los procesos defensivos. Yo los clasifico en tres categorías en cuanto a la forma de defender de un equipo:

- I. **Orientados al balón.** Se manifiesta con una actitud proactiva y la defensa se realiza sobre el poseedor del balón tratando de anular sus posibilidades de acción (conducción, pase...). Es la defensa que practican los equipos que hacen pressing.
- II. **Orientados al espacio.** Se manifiesta porque los jugadores realizan la defensa a través de la ocupación de los espacios en función de la posición del balón y la portería. En los procesos defensivos orientados al balón también se emplea este tipo defensa para una ocupación eficiente de los espacios pero la defensa en ese caso viene determinada



por el acoso al poseedor del balón con objeto de una pronta recuperación en zona de iniciación del rival y un intenso sistema de coberturas. En otros casos se trata de una proceso reactivo en que el trabajo defensivo no se ciñe a ningún jugador en particular y si en cerrar espacios que propicien el robo, la interceptación y la anticipación, para generalmente tratar de sorprender al contraataque.

- III. **Orientado al jugador.** En este caso los procesos defensivos están orientados hacia jugadores rivales directos. Es quizás el menos utilizado hoy en día por su dificultad tanto física como psicológica. Una particularidad de este modelo es la necesidad de emplear al menos dos jugadores con trabajo zonal, el líbero y el llamado pivote que cierran el espacio central protegiéndolo de los desmarques de los contrarios. Igualmente, de forma ocasional puede ser utilizado de manera concreta e individual para marcar a un determinado rival.

Bien, determinemos el Modelo. Como hemos dicho el Modelo es la visión que tiene el entrenador sobre cómo quiere que juegue el equipo. Este Modelo debe ser enunciado a partir del estilo, la estrategia y el sistema. Ejemplo:

“Mi equipo será un equipo que trate de llevar la iniciativa en el juego, que tratará de dominar los partidos y que fundamentará su juego en el control de la posesión de la pelota intentando recuperarla de manera inmediata tras pérdida. Jugará un sistema 1-4-3-3 con pressing, defensa en línea adelantada.” Acabo de definir Mi Modelo de Juego.

Esto que pretendemos y que define nuestro Modelo de Juego es nuestra declaración de intenciones, y debemos plasmarlo por escrito y dibujarlo en nuestra pizarra táctica. Veamos:

Estilo: Iniciativa y control del juego.



Estrategia: Juego combinativo, es decir, orientado hacia la posesión de balón. Procesos defensivos proactivos orientados sobre la pelota (pressing).

Ocupación del terreno de juego: Sistema 1-4-3-3 con defensa adelantada a medio campo lo que nos lleva a posicionarnos en campo rival.

Una estrategia que utilizo es definir los puestos, las posiciones por un número: 1 Portero, 2 Lateral D, 3 Lateral Izq., 4 central D, 5 Medio centro o pivote, 6 central izq., 7 extremo D, 8 medio volante o interior derecho, 9 delantero centro, 10 medio volante o interior izq., 11 extremo izq. Así si al organizar la tarea o tengo que cambiar a un jugador de posición y le digo juegas de 8, el jugador ya sabe que se desempeñará como mediocampista o volante del lado derecho. Esto ayuda una barbaridad para identificar los puestos y funciones dentro del Modelo de Juego.

Surge una duda... ¿Qué es antes, el juego de posición o los principios del juego? Realmente lo uno va unido a lo otro. Existe una relación inseparable en cuanto a la ocupación del espacio, la definición de las zonas de actuación de los jugadores y los principios del juego a desarrollar. Para que el equipo esté organizado, para que dicha organización parta del desarrollo de unos principios del juego adecuados, para que estos principios puedan manifestarse eficazmente es fundamental el juego de posición del equipo. A partir de éste es posible desarrollar los principios de manera que estos adquieran sentido y conseguir mantener el equilibrio en las acciones. Dicho juego de posición se refiere a las zonas de actuación de los jugadores, a sus espacios de partida, de intervención de cada uno de ellos y a su relación con los espacios del resto de compañeros en términos de amplitud y profundidad. Esto supone valorar qué espacios ocupar preferentemente respecto a otros en cada momento del juego.

¿Y los principios? La organización del equipo, como ya hemos comentado, es más que el juego de posición, conlleva también la forma de relacionar jugadores/espacio/jugadores. Esto permite



planificar las acciones y reducir la incertidumbre del juego. Pero los principios se definen a distintos niveles de especificidad: Principios, subprincipios y

1. **Los Principios** son comportamientos generales de juego que el entrenador ha creado. **QUÉ HACER.**
2. **Los Subprincipios** son comportamientos más específicos de ese jugar. **CÓMO HACER.** Ambos deben quedar claramente definidos y expuestos a los jugadores.
3. **Las Consignas** son los fundamentos del juego que permiten que el jugador (sin esperar a que se ejecuten los mecanismos de percepción y decisión y al reconocer la Situación de Juego en la que se encuentra) pueda responder a la situación establecida reduciendo:
 - El proceso de decisión ya que hay una instrucción acerca del cómo hacer que facilita el reconocimiento de las affordance.
 - La posibilidad de que se produzca un error de decisión al facilitar el proceso de decisión acción.

Se trata de **hacer menos abiertas o mejor dicho, menos inciertas** las situaciones respecto a las posibilidades de respuesta del jugador. Estos principios, subprincipios y consignas deben quedar claramente definidos y expuestos a los jugadores. Aun cuando la mayoría de los autores se decantan por la libertad del jugador en el hacer a través de un descubrimiento guiado, la realidad de la práctica nos dice que no hay tiempo para esperar esa maduración del conocimiento por sí mismo y parece recomendable utilizar ciertos andamiajes que faciliten la comprensión.

Con independencia del modelo o estilo de juego elegido, el “ATAQUE” se debe regir por 3 PRINCIPIOS BASICOS:

1. Mantener el balón y no perderlo (generar espacios).



2. Progresar con el balón hacia zonas de riesgo para el rival (aprovechar espacios).
3. Hacer gol. (finalizar la acción).

En DEFENSA por otros 3 PRINCIPIOS BASICOS:

1. Arrebatarse el balón.
2. Evitar el avance del equipo contrario en posesión.
3. Proteger la portería

No obstante, vamos a entrar en más profundidad sobre estos aspectos. Una vez enunciado el Modelo de Juego debemos definir los **Principios del juego** que permitirán llevarlo a la realidad: Los principios del juego describen patrones de comportamientos individuales que por el proceso dialógico (asociación compleja en este caso concurrente de instancias conjuntamente necesarias para la existencia, funcionamiento y desarrollo de un fenómeno organizado) que caracteriza al sistema equipo se inscriben en un proceso superior de índole colectivo que manifiesta la identidad del juego del equipo. Por ejemplo: Cada defensor realiza la marca al contrario que entra en su zona. Individualmente realizan un marcaje zonal que por asociación con el marcaje zonal del resto de los defensores a través de las coberturas, permutas, y basculaciones llevan a identificar el tipo de marcaje colectivo del equipo como zonal.

De acuerdo con el Modelo de Juego descrito anteriormente vamos a enunciar los Principios del Juego necesarios para su materialización (omito definirlos porque si eres entrenador los conoces perfectamente):

Principios defensivos: Marcaje en zona (para una organización defensiva que permita ocupar todos los espacios del campo), defensa en línea, coberturas defensivas, permutas defensivas, basculaciones, pressing, achique de espacios, proximidad de líneas (bloque defensivo), vigilancias.



Principios ofensivos: Apoyos, ayudas permanentes, conservación del balón, control del juego, ritmo de juego, cambios de ritmo, cambios de orientación, velocidad en el juego, progresión en el juego, creación, ocupación y aprovechamiento de los espacios libres, desmarques, desdoblamientos.

Cada uno de estos principios implica una forma de organización y relación entre los miembros del equipo y la forma específica de llevarse a cabo conforma un lenguaje conocido sólo por los jugadores del equipo, que será facilitadora de las posibilidades de acción o affordance en cada momento del juego.

El desarrollo de los principios será progresivo. ¿qué quiere decir esto? Que unos serán prioritarios y básicos para el desarrollo del Modelo de Juego, que se agrupan en familias de acuerdo a su relación dialógica entre ellos y que por tanto se apoyan en el principio de recursividad, es decir, son a la vez producto y causa de aquello que los produce. Ejemplo: Los apoyos forman parte de las ayudas permanentes y a su vez las ayudas permanentes suponen apoyos continuos al poseedor del balón. En el desarrollo de un principio o familia de principios todos o todas las familias estarán presentes, es decir, podemos centrar el foco en las ayudas permanentes pero en el juego que modelamos harán su aparición el resto de los principios: desmarques, cambios de orientación, cambios de ritmo, sólo que nuestra atención, nuestra regulación del juego y sus normas irán encaminadas a un principio en concreto.

Un equipo en las primeras semanas de entrenamiento va a ir trabajando simultáneamente principios defensivos y ofensivos. En los juegos/tareas que preparemos habrá atención a principios defensivos, pero cuando se recupere la pelota habrá que poner en práctica principios ofensivos con especial atención a alguno.

Decíamos que estos principios se organizan en familias. Estas familias a su vez establecen un cierto orden o secuencia en su desarrollo e incluso una jerarquía, pero suponen de manera integrada un único concepto de los incluidos en la definición del Modelo de



Juego. Por ejemplo: si hemos dicho que uno de los objetivos es la posesión del balón, éste viene definido por la familia de principios de la conservación del balón. Todos los principios incluidos en esta familia tienen como objetivo constituir un patrón de conducta colectiva que permita mantener la posesión y por tanto la iniciativa del juego.

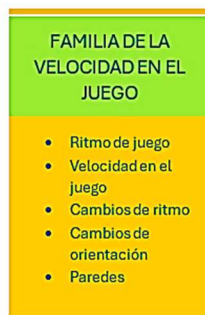
El Modelo de Juego se desarrolla en paralelo, es decir, no esperamos a completar el desarrollo de una familia de principios para empezar otra sino que trabajamos varias a la vez, por ejemplo el tercer principio de una, el segundo de otra y el primero de otra. Veamos: empezamos la pretemporada y nuestra primera preocupación es la organización defensiva (por aquello de que los equipos se construyen desde atrás). Como venía apuntando, estamos trabajando en un primer momento la defensa zonal, lo que implica que estaremos trabajando simultáneamente en este primer contacto, basculaciones, coberturas y permutas. Pero el juego es un continuo y tras la recuperación debemos operar de acuerdo a una pauta de conducta. En este principio de temporada con todo por hacer nuestro primer objetivo en ataque es mantener la posesión del balón tras la recuperación. Esto implica que trabajaremos también en ayudas permanentes y apoyos. A eso me refiero cuando digo que trabajamos en paralelo.



En el proceso de construcción de un Modelo de Juego hay que encajar muchas piezas



Yo agrupo los principios en familias de la siguiente manera y en el orden jerárquico que siguen en cada cuadro:



La pretemporada es fundamental para la preparación del equipo, pero no por lo que siempre se ha dicho de cargar las pilas, del desarrollo físico, bla, bla, bla. Es fundamental porque en ella se desarrollan las bases del juego del equipo que como dice el entrenador de básquet **Pablo Laso**, luego son difíciles de modificar, y también porque es donde se desarrollan los procesos de adaptación al juego. Como decía anteriormente, en la primera semana podemos empezar con los siguientes fundamentos: Marcaje zonal y conservación del balón a través de ayudas permanentes al poseedor



como principios básicos e ir marcando como actitud innegociable la presión tras pérdida para recuperar el balón. Así en una sesión de la primera semana podemos trabajar las siguientes tareas:

1.- Defensa zonal (incluye coberturas, permutas y basculaciones):

P+3D+4A.

P+3D+5A.

Tiempo: 35 min.

2.- Conservación del balón (apoyos y ayudas permanentes).

5 x 4 en espacio reducido con porterías pequeñas. El equipo de 5 tiene limitado el número de toques a 1 y 2 toques alternativamente. Se trata de encontrar al jugador libre.

Tiempo: 25 min.

En este tipo de tarea el foco está puesto en los defensas en la primera tarea y en el equipo de 5 en la segunda, aunque, con libertad de toques, también el equipo de 4 tiene el objetivo de evitar las pérdidas de balón. El hecho de que uno de los equipos sea el digamos “objetivo” del juego se compensa con las rotaciones que se van efectuando entre los equipos. Cada 5 minutos vamos cambiando a un jugador de equipo.

En la primera tarea participan tanto defensas como centrocampistas en el trabajo defensivo. En la segunda, debemos buscar equipos compensados en cuanto a que se asocien jugadores que en el sistema de juego estén directamente relacionados.

Los **subprincipios** son la forma específica en que los principios del juego se llevan a cabo en el juego real. Si los primeros tienen un carácter más conceptual y teórico, estos tienen un fundamento más procedimental y práctico.



Un ejemplo: El principio de apoyos: Los subprincipios se refieren al modo en que los apoyos deben llevarse a cabo y entramos ya en el campo de los detalles que es lo que realmente hace que funcionen.

- Estar convenientemente perfilados para recibir la pelota.
- No esperar la pelota, atacarla y orientar en un toque la salida (control orientado).
- Cuando se recibe de espaldas no girarse, jugar de primera al que está de cara.
- No pasar a un jugador de espalda que está marcado.
- No elevar la pelota en pases cortos y medios.
- Mejor dos pases de 20 que uno de 40 (salvo para un cambio de dirección).
- Situarse a distintas alturas y niveles evitando ocupar los mismos espacios y situarse en la misma línea de pase.
- No colocarse detrás del contrario, habilitar líneas de pase.
- Ofrecer al menos dos posibilidades al poseedor del balón.
- Ofrecer líneas diagonales de pase, tanto por delante como por detrás.
- Evitar los pases horizontales en zona de iniciación y zona de creación.
- Conducir para atraer.
- Buscar al tercer hombre para descargar.
- Tocar al jugador de frente para atraer a un rival y liberar a un compañero...

Este enfoque no es incompatible con la interesante propuesta del profesor **Seiru-lo** (2024)¹⁷⁷ acerca de lo que denomina espacios de fase pues determina el tipo de comportamiento esperable de los jugadores dependiendo del espacio que ocupe en relación al poseedor del balón.

Siguiendo la propuesta mencionada sobre la primera semana de entrenamiento, los subprincipios aplicables en dicha sesión serían:

En la tarea 1.- La disposición diagonal en la realización de las coberturas, el espacio de proximidad respecto al compañero inmediato y en relación al balón, obligar al rival a jugar siempre hacia



fuera, obligar al rival a que tenga que manejar la pelota con su pierna menos hábil, mantener siempre superioridad en el espacio central liberando el espacio más alejado, la defensa en embudo (cuando el jugador del centro debe salir a encarar al rival que ataca por el centro -con el balón, claro- los defensas laterales se cierran a su espalda obligando a jugar hacia fuera).

En esta tarea los jugadores atacantes también tienen que aplicar una serie de principios a nivel general: amplitud, apoyos, cambios de ritmo, cambios de orientación y creación, ocupación y aprovechamiento de los espacios libres. A nivel más específico: movilidad, permutas ofensivas, conducir para atraer, desmarques de ruptura a las espaldas de la defensa de los jugadores de banda...

En la tarea 2.- Buscar la amplitud para separar al contrario, generar superioridad numérica (al disponer de un jugador más), generar líneas de pase diagonales, movilidad constante, perfilarse correctamente para recibir y jugar a un solo toque, no jugar al jugador de espalda marcado... El equipo en inferioridad numérica tiene los mismos principios pero al no tener limitación de toques pueden usar la conducción para atraer y liberar...

Las **consignas** son indicaciones que se dan a los jugadores a nivel individual y que tienen que ver con su función específica. Mientras los subprincipios son la forma específica de llevar a cabo los principios del juego, son instrucciones que afectan a todos los jugadores, las consignas afectan sólo al jugador en cuestión. Ejemplo: En los desdoblamientos decimos a los laterales que no rompan en velocidad y superen al poseedor del balón hasta que aquél no haya asegurado el control de la pelota. A nuestro extremo derecha podemos decirle que cuando el medio volante o interior de su zona vaya a recibir busque en diagonal el espacio que queda a la espalda del lateral...

El orden en que se trabaje viene determinado por el sentido común y la lógica. Tú ya sabes cuales son las prioridades. Ejemplo: Antes de poner en práctica la defensa en línea, el pressing o el achique de espacios tenemos que conseguir que los jugadores



comprendan y tengan un cierto dominio de la organización zonal y las coberturas. ¿De qué sirve que intentemos realizar una defensa en línea si los jugadores no tienen asimilado las basculaciones y las coberturas? ¿Cómo llevar a cabo con éxito el pressing si los jugadores no tienen el sentido de organización defensiva colectiva que proporciona la defensa zonal? ¿Cómo estructurar los mecanismos para la recuperación inmediata de la pelota tras pérdida sin un sistema colectivo de coberturas y basculaciones?

Un último apunte antes de continuar con el proceso metodológico. ¿Recuerdas los tiempos en que la pretemporada se organizaba con un trabajo físico genérico de base para ir a un desarrollo más específico de las capacidades condicionales? Pues esto es igual. El Modelo de Juego se desarrolla desde lo general a lo específico, desde aspectos básicos a ajustes más concretos, desde el concepto global a los detalles. Esa es la progresión de su desarrollo. Primero hay que comprender la idea general para crear las imágenes mentales necesarias donde asentar su desarrollo.

3.- Someter a prueba el Modelo. La única forma de conocer si el Modelo de Juego funcionará en la competición es compitiendo. La pretemporada es el momento en que se empieza a construir el Modelo pero al igual que a un ingeniero de fórmula 1, no es suficiente con los datos del túnel del viento y los simuladores. El coche sólo se ve si funciona en competición. Y los fallos en competición son definitivos. De ahí la importancia de los partidos de preparación.

Siempre competimos para ganar, y en los partidos de pretemporada no es diferente. La cara de tu presidente o director deportivo si terminas la pretemporada sin resultados positivos no es precisamente de satisfacción. Vienen las dudas. Entonces el primer partido de competición tienes que ganarlo sí o sí. Me comentaba un joven entrenador de un equipo filial sub-23 de categoría regional de un club con pretensiones, que en su segundo partido de pretemporada, muy condicionado por las pruebas de jugadores jóvenes y ausencia de jugadores de la plantilla por distintos motivos,



perdieron por la mínima pero dando muy malas sensaciones. Automáticamente empezó el run-run, el famoso no pasa nada pero... presidente, directivos, director deportivo estaban con la mosca detrás de la oreja, especialmente por su edad y por su método de trabajo basado en el juego. Como no se había ido ni un solo día a los pinares a correr ni había hecho espectaculares circuitos de pista americana, empezaron a comentar que al equipo le estaba faltando físico. ¡¡Claro, si están en agosto, están en pleno proceso de construcción!! A veces, como dice Vitor Frade (2013)¹⁷⁸ hay que dar café con leche porque aunque a través del trabajo táctico los jugadores adaptan su capacidad física al juego, entienden que no es suficiente.

“Pese a quedar exhaustos por el esfuerzo y la concentración, al terminar la clase los protagonistas piden permiso a Pep para ir a correr un rato por el monte cercano. El entrenador bromea: ‘Dime tú que sabes lo que es el atletismo (dirigiéndose a Martí Perarnau, saltador de altura en Moscú 80), ¿sirve de algo esto de la carrera continua, aparte de hacerte daño en la espalda?’. Se ríen, y sigue: ‘Ahora regresarán y creerán que han entrenado duro porque han corrido un cuarto de hora. Pero solo es un efecto placebo. Ellos piensan que con los ejercicios y conservaciones no trabajan...’”

Martí Perarnau (2014) ¹⁷⁹

en Herr Pep

Cuatro días más tardes me cuenta, jugaron un triangular con un equipo de categoría superior y otro una categoría por debajo pero que había hecho una plantilla potente con miras a subir. Empataron el primer partido con el de categoría superior a pesar de jugar gran parte del encuentro con uno menos y ganaron el segundo al anfitrión, llevándose el trofeo. Entonces ¿qué había ocurrido con el



mencionado problema de la falta de trabajo físico? ¿jugaron dopados o qué? Desde luego sus problemas no han terminado porque al igual que a Galileo la superstición terminará por llevarlo a la hoguera a poco que el proceso de construcción no se acelere.

Como entrenador todo el mundo espera que aciertes a la primera. No es verdad aquello que de las derrotas se aprende. El fracaso nunca puede celebrarse. Son los éxitos los que consolidan los proyectos. La pretemporada sirve para poner a prueba nuestro diseño. Y el enfoque de las pruebas como dice el científico de cohetes **Ozan Varol** (2022)¹⁸⁰ no debe ser para confirmar lo que creemos cierto sino para comprobar en lo que nos equivocamos. Si perdemos un partido en pretemporada a pesar de haber dominado y en la única vez que llega el contrario, nos estaremos equivocando si sólo vemos los brotes verdes. ¿Por qué no fuimos capaces de transformar el dominio en goles? Por mala suerte. Entonces todo va bien. Cuando llegue la competición habrá que esperar que la suerte nos sea propicia. Me compraré una pata de conejo. ¿Por qué nos llegan una sola vez y nos hacen gol? Es algo circunstancial. Perfecto. Cuando llegue la competición esperemos que el rival no se deje dominar para atraernos y nos haga gol. Y si lo hace espero que la pata de conejo funcione.



“El fin de la prueba ha de ser arrojar luz sobre la incertidumbre, en lugar de retroceder para confirmar las ideas preconcebidas. La prueba de todo conocimiento es el experimento.”

Ozan Varol ¹⁸¹

Si no pones a prueba el Modelo en los partidos de pretemporada entonces, ¿cuándo? No, no estoy pidiendo una temporada para el clásico “desarrollar un proyecto” que suena a camelo para justificar los malos resultados. Hablo de que la



pretemporada es para poner a prueba nuestras ideas, construir el Modelo, ver qué funciona y qué no funciona y ello conlleva un riesgo.

Ahora bien, esto no es un cheque en blanco. Los posibles fracasos deben analizarse y constituir la plataforma para tomar impulso y renovar el proyecto, deben suponer un aprendizaje. Hay que tratar estos riesgos como en el mundo financiero. Son inversiones. El beneficio de estas inversiones no pueden quedar fijados en el resultado. Un equipo de Primera División firmó hace algunos lustros a un reputado exjugador y entrenador para un proyecto de equipo (sí, eso que siempre se vende) que iba a ser la leche. No desde luego por la calidad de los mimbres que se le dieron. La propia programación de la plantilla fue un disparate. Aquél equipo hizo una pretemporada impecable a nivel de resultados. Contó sus partidos por victorias (aunque su juego no presagiaba lo mismo). Todo el mundo esperaba una temporada histórica. Y a fe que lo fue. El equipo descendió a segunda división (el tercer descenso de su historia y después de 25 años). Los resultados de la pretemporada impidieron ver el bosque de los problemas.

Evidentemente los proyectos se consolidan en base a buenos resultados pero estos no significan que sean buenos proyectos. Porque antes de enviar un cohete a la luna son necesarias muchas pruebas y algunos fracasos porque cuando el cohete está en órbita es complicado (o imposible) resolver aquellos problemas que no hemos tenido la oportunidad de experimentar en las pruebas.

17.B LOS COMPONENTES

Hasta ahora nos hemos movido en el mundo de las ideas. Toca bajar a la Tierra y analizar cómo construir una tarea juego. Hay determinados aspectos comunes que son definitorios de lo que es un juego. En el juego siempre se dan una serie de elementos que no dejan lugar a dudas sobre su naturaleza. En primer lugar existen contrarios (uno o varios contra otros); la existencia de contrarios



introduce por definición la competencia y por tanto uno pierde y otro gana; lo más importante, unas reglas que regulan las interacciones de unos con otros, qué se puede hacer y qué no, cómo se obtiene un punto o un tanto, cómo se determina quien gana, cuánto dura el juego, cómo se reanuda el juego tras una interrupción, como se determina los turnos de interacción e iniciativa, cuál es el espacio donde se llevará a cabo el juego... **Pedro Gómez** (2011)¹⁸² citando a **Romero** (2006) indica que la lógica del juego se vertebra en torno a dos ejes que serán los que consideremos a la hora de diseñar una tarea:

- **Análisis estructural:** Elementos dentro de los cuales ha de desarrollarse el juego. Lo conforman:
 - Las reglas
 - Espacio de juego
 - Tiempo
 - Relación entre participantes (Oposición/cooperación)
 - El balón
 - La meta

- **Análisis funcional:** Se refiere a los comportamientos y funciones de los jugadores dentro del comportamiento colectivo. Afectan a la interacción jugador/juego, que girará en torno a:
 - Fases del juego, respetando la entereza inquebrantable del juego
 - Principios del juego, como funciones a realizar en cada fase del juego.
 - Roles estratégicos asumido por cada jugador en cada situación de juego
 - Intenciones/acciones del juego: se refiere a los problemas y respuestas a las situaciones que emergen en el juego.



Los primeros tienen que ver con las condiciones en las que se desarrollará el juego y son las variables que manejamos para determinar la carga y la dificultad de la tarea, así como imponer los constreñimientos necesarios para condicionar a los segundos elementos que tienen que ver con las conductas que buscamos se produzcan en las tareas. Vamos a ver todos estos elementos a través del diseño de una tarea.

Objetivo de la tarea: **MEJORA DE LA FINALIZACION DE NUESTRO DELANTERO CENTRO.**

Bien, el objetivo central del ejercicio es conseguir que nuestro delantero centro sea capaz de rematar en el menor tiempo posible para lo cual tenemos que arbitrar un espacio que se lo permita debiendo tratar de que focalice toda su atención en varios aspectos relacionados con la ejecución:

- Perfilarse
- Seguimiento del juego para decidir cuándo atacar la carrera
- Correr hacia el balón con o sin finta previa.
- Atacar la pelota golpeándola con la superficie que más seguridad ofrezca.
- Atacar posibles rechaces del portero.

¿Es un ejercicio analítico? Para nada. ¿Entonces? ¿Cómo hace esto ante los defensores?

Calma, calma... El asunto que estamos trabajando con nuestro delantero centro es muy básico. Tengo un problema con él. Un 9 que no define es un 9 con problemas de conceptos básicos. Cuando haces esto con el jugador, sobre todo si es juvenil o senior, tienes que estar muy pendiente de que éste entienda esto como un ejercicio de mejora, encaminado a que perfeccione su técnica del mismo modo que lo hacía Drazen Petrovic cuando hacía 300 tiros a canastas para perfeccionar su ejecución. No hay nada de humillante, al contrario. Nos importa tanto su eficacia que hacemos un entrenamiento dedicado exclusivamente a él. Lo que hacemos es, en una situación de juego real, lo liberamos para que pueda rematar sin



más oposición que la del portero lo que le va a permitir corregir algunos elementos de su técnica individual pero en una situación de juego.

Esto es distinto de los ejercicios de finalización tipo circuito donde tras varias combinaciones el balón llega por ejemplo a una banda y centran para que el que entra remate. No me gustan este tipo de ejercicios. Por varios motivos. Primero porque son mecánicos, porque casi nunca funcionan, porque los jugadores no terminan nunca de sincronizarse, y porque rara vez se manifiestan en la competición. Y porque rematan hasta los defensas. En su lugar, cuando he hecho alguna vez (los viernes) algún tipo de ejercicio de esta naturaleza, lo que hago es agrupar a los jugadores por postas en sus puestos habituales, circulan el balón y se mueven, y en el centro para el remate solemos utilizar dos o tres defensas que actúan impidiendo el remate. Y tratamos que lo hagan de acuerdo a principios de nuestro Modelo de Juego. Aun así, siguen sin convencerme.

De esta manera que lo vamos a hacer, el que tiene su actividad condicionada es el delantero centro. Y los defensas rivales, claro. El resto tienen restringido el espacio del área rival que ataca el delantero centro. Pero son dos equipos que se enfrentan y juegan un partido donde el resto de reglas son las habituales.

Esto significa que los otros, además de cumplir con las indicaciones que damos respecto al delantero centro, juegan con otros objetivos adicionales.

Las normas condicionantes o constreñimientos:

Las Normas del juego son distintas de las Reglas de juego. Las Reglas se refieren al Reglamento del Juego que condiciona su desarrollo digamos legal y la conducta de los jugadores. Las Normas son las condiciones restrictivas específicas que introducimos para provocar un determinado patrón de conducta y favorecer determinadas affordance o posibilidades de acción y su reconocimiento. Son las que determinan reglamentamente el desarrollo



del juego inventado. A partir de las reglas del gran juego se introducen modificaciones o nuevas reglas que sirven de constreñimientos para el desarrollo del juego direccionándolo hacia donde pretendemos. Así las modificaciones de las reglas permiten intervenir en el juego y con ello en el comportamiento durante el mismo. Ayudan a agotar de múltiples maneras una determinada secuencia del “gran juego” (forma de organización) en todas sus posibles soluciones situacionales acentuando diversos aspectos. También permiten variar las condiciones tácticas de la secuencia, sin tener que modificar la forma fija de organización. Tienen la ventaja de que los jugadores, en un entorno de juego conocido, se **concentran más rápidamente** en el nuevo desafío, de manera que les es más fácil comprenderlo y aprenderlo.

Las Normas son de gran utilidad porque favorecen que los jugadores expresen aquello que queremos creando de manera reiterada situaciones que deben resolverse de una determinada forma y no de otras, limitando la respuesta so pena de ser penalizados con la pérdida de la posesión del balón. Presentan el inconveniente de que no permiten dar otras respuestas alternativas a la identificada que pueden ser iguales de validas.

Tienen su validez en el proceso de aprendizaje aunque tienen la ventaja respecto de los métodos analíticos de que la respuesta se emite en el contexto del juego, con un amplio grado de libertad en cuanto a la ejecución y variabilidad de las situaciones.

Las Normas casi siempre suponen modificar el Reglamento para liberar o limitar una conducta. Por ejemplo: El Reglamento no establece límites de toques a los jugadores y sin embargo se suele utilizar la restricción de dos toques para favorecer el juego rápido. O el Reglamento establece la Regla del Fuera de Juego y podemos obviarla en un ejercicio.

A partir de las Normas que se inventan, se ajustan las condiciones espacio/temporales del juego. Por ejemplo: el espacio de juego puede reducirse en función del número de jugadores participantes, restringir determinadas zonas del espacio a



determinadas conductas, el uso de porterías (siempre trabajar con porterías y a ser posible en un solo sentido gol sur/gol norte evitando las porterías laterales), la densidad (número de jugadores por m^2) condiciona el tiempo disponible para responder, así como el número de toques o el número de pases permitidos (máximo) para finalizar. Pero eso lo iremos viendo más adelante.

Las Normas también priorizan un determinado tipo de esfuerzo o capacidad condicional. Por ejemplo: si jugamos en un espacio reducido con pocos jugadores estaremos insistiendo en contracciones de tipo excéntricas (ciclos CEA, contracciones excéntricas para las frenadas seguidas de contracciones concéntricas para los impulsos en las salidas, cambios de dirección o sentido), incrementando la explosividad si limitamos el número de toques.

Las Normas igualmente priorizan determinadas acciones técnicas en detrimento de otras. Por ejemplo si obligamos a jugar a un toque se priorizarán las superficies de seguridad como el interior y el juego raso y los controles orientados.

Esto de lo que hablamos lo puede hacer todo el mundo. Sólo hace falta tener claro el objetivo. ¿Por qué no usamos los juegos? En mi opinión por los siguientes motivos y en orden de importancia:

1. Por miedo. Estamos educados en un método que posiblemente es el que hemos experimentado cómo jugador y el que aún se sigue estudiando en las Escuelas de Entrenadores (afortunadamente cada vez menos). Este cuerpo de conocimiento y experiencia constituye nuestras creencias y definen nuestra zona de confort. De esto ya hemos hablado con anterioridad.
2. Por presión social. Si lo anterior es lo general, como cantaba Paco Ibáñez “...a la gente no gusta no, que uno tenga su propia fe...” Cuando uno hace algo diferente (todavía se considera esta forma de trabajar como algo diferente) que se



desvía de la norma y de las creencias generalizadas, resulta cuanto menos sospechoso. Ya conté la anécdota del joven entrenador que a la primera derrota le cuestionaban si su trabajo basado en el juego era efectivo y si el equipo estaba falto de condición física por ello.

3. Por desconocimiento. A muchos entrenadores les gusta utilizar juegos en los entrenamientos, pero carecen de perspectiva respecto a ellos. Estos juegos no aportan transferencia a la competición. Un ejemplo son los rondos o los juegos de conservación del balón en espacios reducidos sin porterías. Espero que este modesto libro ayude a reflexionar sobre ello y les proporcione un método para diseñar juegos.
4. Por pereza. Somos perezosos en general y en el fútbol aún más. Como ya he comentado a lo largo del libro, he tenido la experiencia de dar clase en la Escuela de Entrenadores y una de las dificultades que he encontrado además de las anteriormente mencionadas es la pereza. Claro que siempre hay excepciones que uno siempre recuerda.

Por lo general quienes se acercan a sacar su título de entrenador, incluso en la categoría más básica que es la de monitor, ya se considera entrenador y por supuesto ya sabe todo lo que necesita saber para entrenar. Van sólo por el papel que les acredite la condición de técnico. Esto supone una enorme falta de motivación para aprender. Si además tienes que competir con otras asignaturas que siguen el procedimiento tradicional y correcto, es la leche. Recuerdo la primera clase del último curso que impartí. Tras la oportuna presentación y explicación del contenido y funcionamiento de la asignatura opté como siempre por buscar la polémica enfrentando las creencias de los alumnos con las mías (que por supuesto son las acertadas) para evaluarlas e ir las cambiando. Pinté en la pizarra un circuito de entradas sucesivas de los muchos que veo en todos los campos de entrenamiento, al modo de pistas americanas con balón. Me giré y pregunté a los alumnos: “¿Esto es fútbol?” La



respuesta fue unánime: Sí. “¿Por qué? ¿Por qué decís que esto es fútbol?” Se abrió la caja de Pandora. Con paciencia y de manera asertiva intenté desmontar los argumentos que los alumnos ofrecían. Una cosa que no alcanzaba a comprender en ese momento era la vehemencia con la que debatían. Cuando terminó la clase y mientras guardaba mis libros, apuntes y demás, se me acercó un alumno un tanto airado y me dijo: “A ver si os ponéis de acuerdo. En cada asignatura nos decís una cosa distinta.” “Sí, pero los otros están equivocados” le respondí. Otro alumno que asistía a la conversación apuntó: “Pues explicáselo al profesor de Preparación Física porque en diez minutos tenemos un examen en el que hay que diseñar un circuito de este tipo...” Se explica pues la dificultad para separarse de la norma. No obstante yo también pasé por esos mismos problemas. Cuando era alumno, en mi asignatura de técnica del curso Nacional (actual UEFA PRO) tenía un profesor que decía enseñarnos lo que según él era el entrenamiento integral tan en boga en aquél momento, y lo que hacía era plantear circuitos como el antes mencionado. Sólo que aquello no confundió mi curiosidad porque yo ya hacía entrenamiento integrado. Y no se puede ser curioso y perezoso. Es incompatible. Y es esa pereza la que lleva al conformismo, al desinterés y a copiar los ejercicios sin ton ni son. No puedes pretender ser entrenador si te falta pasión por aprender.

Diseñar una tarea es fundamentalmente pensar en las normas del juego. **Detlev Brüggemann y Dirk Albrecht** (1993)¹⁸³ fueron de los primeros que yo recuerde que establecieron una sistemática del entrenamiento a través del juego. Estos autores toman como modelo de su propuesta el fútbol de la calle: *“El principio de la didáctica de juego basado en situaciones se concreta en experiencias del llamado “fútbol de la calle... para jugar ‘simplemente a fútbol’, según unas reglas propias prestadas del deporte fútbol (en la calle) y de esta manera adquirir ellos mismos individualmente, experiencias, conocimientos y capacidades.”* Incluso los más viejos hemos olvidado dónde aprendimos a jugar al fútbol. El talento surgía de horas y horas jugando en la calle. Cualquier espacio era cancha. Pero lo mejor eran las reglas que inventábamos para cada juego. Podíamos estar horas jugando a rematar el balón con la cabeza en la entrada del bloque,



utilizando como porterías el espacio entre dos ventanas. Esa capacidad de inventar parece que la hemos olvidado. Y de eso se trata, de recuperarla. Pero esa inventiva tiene que tener una finalidad, que es el principio/objetivo a trabajar. Sólo cuando tenemos claro qué queremos trabajar podemos inventar el cómo. Sólo entonces el juego tiene su fundamento.

Las normas del juego tienen que tener una serie de características para que sean eficaces. Las normas más difíciles son las que inician el proceso de aprendizaje porque deben asegurar que dicho aprendizaje se cumple. Conforme se avanza en el proceso, las normas deben dar lugar a situaciones más complejas pero siempre hay que seguir un hilo procesal.

Ajustadas: Es decir, las Normas deben conseguir que en el juego se practique lo que se pretende.

Simples: No deben incluir muchos aspectos, al menos al comienzo, cuando se inicia el proceso de aprendizaje.

Claros: Apoyadas en la simplicidad deben ser entendibles y no dar lugar a dudas.

Realistas: Deben mantener en lo posible la realidad del juego. Pueden restringir e introducir alguna excepcionalidad pero el juego que se practique tiene que tener una alta transferencia a la competición. En él debe reconocerse la realidad de la competición.

No artificiosas: Cuando uno echa un vistazo a un libro de ejercicios encuentra montones de juegos complicados y artificiosos del tipo “jugamos en el centro del campo un 3 x 3, si el equipo A roba hace un cambio de orientación a sus 3 delanteros que son defendidos por 3 defensas...” o cosas así. ¿Por qué no jugamos un partido con las limitaciones que queramos en cuanto a paridad en el número de jugadores y limitaciones de espacios e introducimos el principio cambio de orientación? Los juegos deben mantener la realidad de la competición, con su



entereza del juego, en situaciones contextualizadas y lejos de artificios.

En un juego en sí se dan distintos tipos de Normas que regulan diferentes aspectos del mismo. Podríamos resumirlas en 4 tipos:

Reglas de PROVOCACIÓN: Son normas puntuales que favorecen la emergencia de determinadas situaciones que deben resolverse con determinados comportamientos de juego. Condicionan el juego constriñéndolo con objeto de favorecer un tipo de conducta dominante. No suelen interferir en la forma de ejecutar (aunque sí favorece las más apropiadas) sino que van orientada a asegurar que el equipo se comporte de la manera que se persigue. A veces sólo permiten un tipo de respuesta posible.

En esta regla de provocación hay que tener en cuenta varias condiciones:

1. Qué principio del juego se persigue trabajar. Hay que definir el principio de juego que se pretende trabajar. Siempre sólo uno como objetivo predominante sobre todo si es un trabajo de asimilación. Debe definir cómo se pretende conseguir desarrollar el principio a adquirir, a través de qué condiciones.
2. Especificidad. El principio debe trabajarse de manera específica a nuestro equipo, con los jugadores jugando en las posiciones y funciones en que se desempeñarán durante la competición.
3. Mantener la entereza inquebrantable del juego ya que el principio, su realización, está condicionado a cómo defiende el equipo y a como pretende atacar. Por tanto, hay que manifestarlo dentro de la dinámica del juego.
4. No complicar las instrucciones ni buscar que el principio se manifieste de manera artificiosa. El juego debe fluir con normalidad.



5. Crear las condiciones que permitan inicialmente que el juego fluya y el principio se manifieste. Facilitar la manifestación del comportamiento deseado. No emplear elementos extraños al juego.

Toda la organización del juego viene determinada por la Regla de Provocación. Los tipos de restricciones más habituales son:

- Límite de toques
- Límite de pases
- Restricciones para jugar en determinados espacios
- Restricciones de los receptores de pase.

No soy especialmente amigo de las Reglas de tiempo. Obliga al entrenador a estar más pendiente del reloj que del juego. Es preferible por ejemplo un conteo de los pases que pueden ser cantados por los jugadores cada vez.

Regla de la CONTINUACIÓN: Son normas que regulan la reanudación del juego tras cada interrupción. Van a proporcionar orden al juego al establecer claramente quien debe reiniciarlo después de una interrupción y en qué forma debe hacerlo.

Esta norma generalmente sigue las indicaciones que dicta el Reglamento en cuanto al modo de sacar de banda, de puerta, tras una falta o un córner. Con ello se mantiene de alguna manera las condiciones del gran juego. Pero cuando se une a la Regla de Provocación, complementa a ésta. Por ejemplo: Si el jugador toca el balón más de dos veces, se considera infracción y se reanuda el juego con libre indirecto o cualquier otra forma que nos interese.

También puede favorecer que el juego lo reinicie siempre uno de los equipos. Por ejemplo, tras cada finalización saca el equipo 'protagonista', o si el balón sale fuera inicia el juego en salida desde atrás el equipo 'protagonista'.



Regla de TANTEO: El juego supone una competición en el que uno gana y otro pierde. No hay juego si no se da esta premisa. La regla de tanteo establece como obtener un tanto y la forma en que se determina el ganador del juego. Suele estar estrechamente ligada a la regla de provocación complementando a esta.

Lo ideal es que el sistema de tanteo sea igual que el del partido. Es lo más lógico. En algunos juegos se utilizan como forma de anotación el número de pases, pero es en aquellos casos en los que se juega sin porterías (cosa no recomendable).

Tampoco soy partidario del valor doble de los goles si se obtiene de una determinada manera. Los jugadores no suelen prestar mucha atención a esto y por tanto no consiguen su objetivo que puede ser por ejemplo, tirar desde fuera del área (los goles obtenidos desde fuera del área valdrán dobles). Tal vez, en este caso, sea más efectivo incluir una regla de provocación/tanteo que sea “sólo valen los goles que se hagan desde fuera del área”, o limitar el espacio de juego marcando el área como una zona restringida dónde sólo se puede entrar si tras tiro desde fuera se acude a rematar el rechace.

Regla de la CORRECCIÓN: Son reglas que persiguen:

- Eliminar conductas poco acertadas y que entorpecen el proceso de aprendizaje, pero sin interrumpir la fluidez del juego.
- Asegurar el aprendizaje.
- Modificar el grado de dificultad

Se añaden a las reglas de provocación a partir de la observación del juego. Con ello se pretende evitar largas interrupciones correctivas y la sobrecarga de indicaciones verbales. Normalmente suponen nuevas reglas de provocación. El proceso es observar, corregir y si el motivo de que no se esté consiguiendo algo es que el nivel de dificultad está impidiendo el proceso, reducimos aquella introduciendo un cambio en la norma de provocación. Se



identifican como reglas de corrección cuando cumplen los puntos anteriores. Una regla de corrección suele suponer una reducción del nivel de dificultad. Por ejemplo: Si nos cuesta trabajo jugar a un toque, ampliamos a dos durante un tiempo y volvemos otra vez. Otra puede ser, si los medios volantes no acompañan el juego de ataque, delimitamos un área algo mayor que el área de penalti del campo de fútbol 7 y sólo vale el gol si en el momento del remate está ocupado por estos.

Una Regla de Corrección puede implicar como hemos visto en el párrafo anterior:

- Reducir la dificultad de la tarea.
- Una restricción para aquellos elementos que no siguen las indicaciones.

Las Reglas de Corrección deben venir acompañadas de feedback, aspecto del que ya hablamos anteriormente.

Respecto a las correcciones en general, vamos a detenernos un momento para recomendar algunas pautas más específicas relacionadas con el juego algunas de las cuales ya vimos en el apartado de feedback:

Las correcciones deben ser:

- Individuales. Deben llegar directamente a los elementos que deben recibir la información. No pueden ser expuestas en términos generales y para todos y para nadie, sino que deben ser concretas y expresadas con claridad, precisión y de manera simple y directa. Un ejemplo típico: *'no estamos haciendo bien la presión'*, o *'hay jugadores que no aprietan...'* No. *'Fulano, no está saliendo la presión porque te posicionas demasiado abierto en vez de entre el lateral y el central. Seguro que Fulano sabe que debe ajustar su conducta y cómo.'*
- Actuales (en el momento). Deben realizarse cuando está ocurriendo no con posterioridad al juego.



- No se puede estar interviniendo todo el rato. No dejas madurar a los jugadores entre otras cosas porque no le permites concentrarse. Digamos que lo diriges a los detalles y le impides ver el todo.
- Espera a ver si el juego responde a las expectativas. A veces son errores puntuales. Sólo cuando el juego ya haya encontrado su fluidez, por lo que hay que esperar y dejar que busquen la respuesta por sí sólo.
- Las tareas son problemas que los jugadores deben resolver. No sólo en forma de obstáculo a vencer sino también en forma de cómo llevar a cabo las indicaciones y ajustarse a las limitaciones. Puede que encuentren otros caminos diferentes e igualmente válidos, retrasar la corrección y ver si es compatible con lo que se pretende. Pero... lo importante es ver si ese nuevo camino responde a una comprensión de lo que se pide y supone una reinterpretación de lo indicado.

¿Cuándo corregir?

- Como ya dije, hay que dejar a los jugadores que jueguen. No hay que estar corrigiéndolo todo ni a cada instante. Se debe intervenir sólo cuando el error es concreto y reiterado. El motivo puede ser que no ha comprendido la tarea. Puede que no se trate de un error sino que la tarea sea de tal dificultad que no está aún al alcance de los jugadores.

¿Cómo corregir? Algunas recomendaciones sobre cómo actuar en caso que sea necesario realizar alguna corrección:

- Parar el juego y hacer que los jugadores permanezcan en sus posiciones para corregir sobre la situación, para una mejor comprensión. Eso les permitirá visualizar lo que se les dice. No basta con las palabras, el jugador tiene que verlo y tiene que verlo en relación con el resto de



compañeros e incluso adversarios. Se debe reproducir la conducta errónea y explicar visualmente la alternativa.

- Centrarse en el hecho concreto. No divagar ni tratar de corregir muchas cosas a la vez. Ir a lo fundamental y analizar qué puede estar provocando el error reiterado. Un solo hecho es más fácil de comprender y recordar. Si son muchos detalles es que los jugadores no han comprendido la tarea o no están aún preparados para este siguiente paso.
- Asegurarse de que los jugadores comprenden lo que se les pide. Pedir feedback de nuestras intenciones.
- Evitar culpabilizar y personalizar el error (...“es que no te enteras...”). Hay que centrarse en la tarea y evitar recriminaciones y por supuesto no entrar en el plano personal porque este tipo de actuaciones suponen cruzar una peligrosa línea roja de la que no hay retorno.
- Incidir en los POR QUÉS ya que ayudarán a comprender la naturaleza del error y el modo correcto de hacerlo.
- No centrarse en la ejecución porque desvía la atención del juego que es lo verdaderamente importante.
- Contar con las defensas que presentan los jugadores. Siempre, siempre, siempre que alguien es corregido tratará de justificarse y demostrar que no estaba equivocado. Son los mecanismos defensivos de sus creencias que actúan de manera automática. Restan tiempo y sobre todo y lo más importante bloquean la comunicación ya que el jugador no estará receptivo al mensaje y sí más preocupado en justificarse.

Pero recuerda siempre que el error forma parte del proceso de aprendizaje y tiene que aparecer. Si no aparece en el entrenamiento aparecerá en la competición. No podemos conformarnos si algo sale bien. Cuando esto ocurre debemos ir al



extremo de dificultad. Prepararnos siempre para lo peor. Aunque los jugadores protesten. Sólo así evitaremos enfrentarnos a los errores en plena competición. Es cuestión de que los jugadores lo comprendan y lo asimilen.

Y cuando el error es generalizado, posiblemente la responsabilidad es tuya. Seguramente será un problema de diseño o de comunicación. En ambos casos hay que tener los pies en el suelo y no frustrarse. En vez de frustrarte, asume el fracaso, reconsidera tu propuesta y ajusta la tarea sobre la marcha si es posible. Si no, vuelve a una tarea conocida y superada para en la tranquilidad de tu casa revisar los porqués de la falta de efectividad.



Entrenador corrigiendo

En la tabla siguiente se dan algunas recomendaciones o criterios para elaborar tareas ajustadas a la competencia de los jugadores (a partir de **Pozo de Postigo, 1.994**):¹⁸⁴

En el planteamiento del problema		
1	Plantear tareas abiertas (formas jugadas), que admitan varias vías posibles de solución e incluso varias soluciones posibles evitando las tareas cerradas.	Juego para la mejora del pase corto: Partido 5 x 3 en espacio reducido. El equipo en superioridad está limitado a jugar a 1 toque. Los jugadores se centran en el problema y no en la ejecución.
2	Modificar el formato o definición de los problemas, planteando un mismo problema en diferentes situaciones.	Juego para la mejora del pase corto: Respecto al ejercicio anterior. Igual que en aquél pero obligatorio jugar con tercer hombre.
3	Diversificar los contextos en que se plantea la aplicación de una misma estrategia, haciendo que trabaje los mismos tipos de problemas ante contenidos conceptuales diferentes.	Utilización de pase corto: - Para conservar la posesión del balón (4x5, el equipo en inferioridad posee el balón y gana 1-0, debe mantener el resultado durante 5 minutos). - Para imprimir velocidad al juego (5x3, el equipo en superioridad debe buscar situaciones de tiros en menos de 8 pases, si no lo hace balón para el contrario).
4	Plantear tareas en escenarios cotidianos y significativos, procurando que el jugador establezca conexiones entre ambos tipos de situaciones	Utilización del pase corto: Partido condicionado. En tres cuartas partes del campo solo se permite jugar a dos toques.
5	Adecuar la definición de la tarea-problema, las preguntas y la información proporcionada a los objetivos de la tarea, utilizando en distintos momentos , formatos más o menos abiertos en función de esos mismos objetivos	Alternar situaciones o juegos con restricciones respecto al gran juego (p.e. partido condicionado a 2 toques) con otros planteamientos no restrictivos (partido no condicionado donde se pide mantener posesión del balón).
6	Utilizar los problemas con fines diversos durante el desarrollo de un objetivo o principio del juego, evitando que las tareas prácticas sirvan como demostración de unos contenidos previamente planteados.	Empleamos un mismo juego, con distintos fines: p.e. mejora del pase corto Partido 5 x 4. Podemos hacer hincapié en algunos momentos en jugar rápido, tercer hombre, también en mantener la posesión, ayudas permanentes, ritmo de juego, etc....

Durante la solución del problema		
7	Habituarse al jugador a tomar sus propias decisiones sobre el proceso para solucionar situaciones de juego a las que se le somete, así como a reflexionar sobre el proceso, para que vaya adquiriendo autonomía en ese proceso de toma de decisiones	Mejora del pase corto: Se le plantea una situación en donde sin dársele indicaciones de cómo solucionar el problema, se les pide que solo pueden jugar a 1 toque. Los jugadores por propia iniciativa tratarán de utilizar superficies y formas de golpeo de seguridad priorizando el juego raso y en corto.
8	Fomentar la cooperación en la realización de las tareas, incentivar la discusión y los puntos de vista diversos, que permitan confrontar distintas vías de solución alternativa	Trabajo de conservación del balón y ritmo de juego: Partido 5 x 4. El equipo de 5 tiene que realizar 10 pases antes de finalizar. Dejar que los jugadores se autoorganicen.
9	Proporcionar la información que precisen durante el proceso de solución, realizando una labor de apoyo, dirigida más a la reflexión que a dar respuestas.	Trabajo de conservación del balón y ritmo de juego: Partido de 5 x 4 con obligación de hacer 10 pases el equipo de 5 antes de finalizar. Dificultad para conservar el balón. ¿Qué problema existe? "Muchos contrarios cercanos" ¿Cómo evitarlo? "Con desmarques de ruptura, arrastres y desmarques de apoyo.

En la evaluación		
10	Valorar los procesos de solución seguidos por el jugador más que la corrección final de la respuesta. Es decir, corregir más el modo en que el jugador encuentra respuestas que la tarea en sí.	Trabajo de conservación del balón y ritmo de juego: $P + 5 \times 4 + P$. Se observa que los defensores tienen tendencia a iniciar el juego mediante pelotazos largos. Con esta pauta de conducta se hace difícil conseguir el objetivo.
11	Valorar especialmente el grado de conciencia, de conocimiento y de identificación del jugador respecto a la relación tarea/respuesta/objetivo	Partido de competición oficial. Se observa si en los momentos de mayor presión del contrario, los jugadores llevan a la práctica lo entrenado o por el contrario se tiende a buscar el juego en largo y menos controlado

Y recuerda una vez más, el ejercicio debe cumplir los parámetros de transferencia a la competición, especificidad de tu



Modelo de Juego y tus jugadores, contextualizados al juego de la competición, significativos para que impliquen verdadero aprendizaje, que formen parte un plan sistematizado para el desarrollo del Modelo de Juego, que respeten el principio de fractalidad conteniendo los aspectos esenciales del gran juego y que favorezcan el funcionamiento orgánico y sistémico del Modelo de Juego.

Volviendo al ejemplo que estábamos utilizando para explicar el Método, las Normas son las siguientes:

Partido de P+9 x 9+P.

El delantero centro tiene que rematar como máximo en dos toques. Sólo él puede entrar en el área a rematar y ningún defensa puede entrar en el área a defenderlo.

En siguientes ejercicios iremos incrementando las dificultades: Fintar en las entradas a remate, rematar a un solo toque, que un defensa pueda defenderlo... hasta jugar en condiciones normales.

La relación numérica entre participantes: Es un elemento con una potente influencia sobre el desarrollo de la tarea y su nivel de dificultad. Correlaciona directamente con el espacio: A más participantes se requiere más espacio y a la inversa.

En este elemento hay que diferenciar dos aspectos:

El número de participantes. Cuando te sientas a plantear una sesión de entrenamiento y a diseñar los ejercicios (contrariamente a lo que dicen los libros sobre planificación, estos se preparan el mismo día de la sesión), la primera cuestión que te planteas es el objetivo de estas tareas que vas a diseñar y el segundo, con cuantos jugadores cuentas para entrenar. Y esto que ya resulta una incertidumbre en un equipo de categoría superior, es una locura en un equipo amateur, sea cual sea la edad de los participantes. En estos niveles mi recomendación es que mantengas un canal abierto y una hora de cierre para confirmar la asistencia cada



día y a partir de que confirmen la presencia los jugadores y su estado (te puede confirmar que irá pero que tiene molestias y en ese caso tendrá que hacer un trabajo aparte), te dediques a preparar el entrenamiento. Obviamente, de antemano sabes lo que vas a hacer y el objetivo de la sesión responde a una hoja de ruta llamada planificación que es menos cerrada de lo que se nos enseñaba y mucho más abierta y variable de lo que creemos.

Una vez que sabes de cuantos jugadores dispones mi recomendación es que hagas tareas con un número inferior a los asistentes previstos (por ejemplo si dicen que vienen 18, plantea tareas para 16) porque a pesar de ello puede ocurrir que alguno se caiga a última hora porque empiece y sienta molestias. ¿Por qué esta recomendación? Porque sobre el terreno de juego resulta más fácil encajar dos jugadores en una tarea que restarle dos jugadores. ¿Cómo, si el proceso es el mismo? Cuando tienes que empezar la sesión de entrenamiento y ves que tus previsiones se te caen porque te faltan dos jugadores (será por la frustración que te supone) resulta siempre mucho más dificultoso encontrar como variar un ejercicio que si la tarea prevista es realizable y te encuentras con dos jugadores con los que no contabas. Será por el efecto positivo que supone pero la realidad es así. Veamos un ejemplo:

Trabajo en espacio reducido. Mejora de la circulación de balón:

Tarea para 16 jugadores:

Partido de 4 x 4. (dos grupos). Distribución:

Eq1: Portero, lateral D, lateral I, Medio volante I.

Eq2: Medio C, Extremo D, Extremo I, Delantero C

Eq3: Portero, Central D, Central I, Medio Volante D

Eq4: Medio C, Medio Volante D, Lateral I, Delantero C

La asistencia de los jugadores suele ser muy irregular pues las ausencias son imprevistos y por tanto no puedes tener a los jugadores que quieres.



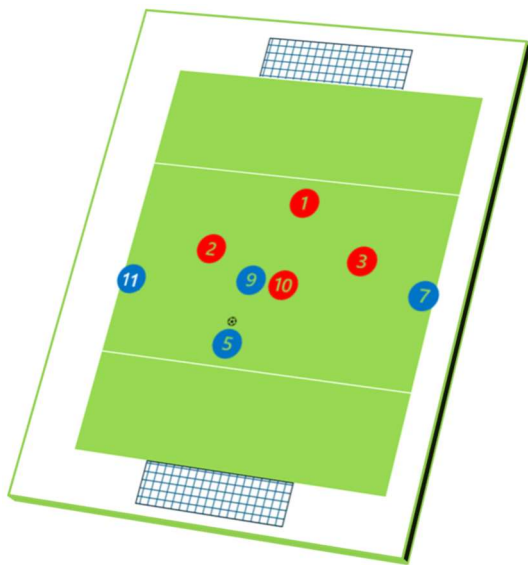
Norma: Jugar a dos toques. Para el cuarto pase entre los miembros del equipo poseedor del balón todos sus jugadores con balón tienen que haber salido del área y sólo puede entrar uno para jugar atrás o defender en caso de pérdida lo que exige tener que presionar al equipo contrario. Se aplica el fuera de juego dentro del área.

El diseño responde a:

- Dos toques para soltar rápido el balón.
- Al cuarto pase todos fuera del área, para que los jugadores busquen la progresión en el juego y que no se encierren delante de la portería pequeña. Por esta última condición sólo puede entrar uno a defender o descargar.
- El limitar a defender con uno dentro del área, obliga al resto a ir a recuperar la pelota de manera inmediata tras pérdida.
- La aplicación del fuera de juego dentro del área tiene como objetivo evitar que un atacante se quede descolgado de palomero y permita al equipo atacante adelantar líneas.

Nos encontramos a dos jugadores que no tenía previsto que asistieran. Puedo optar por dos soluciones. Hacer que dos equipos se igualen 5 x 5, o que uno juegue en superioridad numérica lo cual podría hacer que los obligara a finalizar antes de 8 pases para compensar su ventaja.

Ahora imagina que vamos a trabajar con 18. Entonces habría enviado a los porteros con el entrenador de porteros a hacer trabajo específico después de



que hubieran participado en los juegos de posesión de la activación o hubiera decidido trabajar de manera más específicas con ellos en cuanto a la participación en la tarea.

La misma tarea. Los dos jugadores de más son un central y un extremo derecho. Distribución.

Eq1: Portero, Lateral D, Lateral I, Central D, [Extremo D](#).

Eq2: Medio C, Extremo D, Extremo I, Delantero C

Eq3: Portero, [Central D](#), Central I, Medio Volante D, Medio Volante I

Eq4: Medio C, Medio Volante D, Lateral I, Delantero C

A última hora me fallan los dos jugadores mencionados. Tengo que ajustar las tareas y repensarlas. La solución sería ir a las tareas del primer caso. Pero en primer lugar me obliga a mover jugadores de un equipo a otro. En segundo lugar, la distribución responde a una lógica del juego. En el Eq1 Portero + dos laterales+ 1 central responden a una lógica de jugadores que trabajarán en la salida en la competición y un extremo que venga a jugar por dentro o por fuera. Todos los equipos están hechos con cierta lógica. Pero ahora tengo que volver a barajar. Como se suele decir, desvestir a un santo para vestir a otro.

Cuando hablamos del número de participantes debemos ver la utilidad de utilizar grupos pequeños o grupos grandes. Considero grupos pequeños aquellos compuestos por menos de 6 integrantes. Será por lo que uno ha vivido, esta distinción posiblemente tenga que ver con la década de los 80 y la explosión del llamado “futbito”, que se jugaba en las canchas de futbol sala y que constaba de equipos de 5 (P+4A) ó 6 participantes (P+5A).

El tamaño del grupo influye en la complejidad de la tarea. En grupos más pequeños el nivel de complejidad se reduce. Eso se traduce en una mayor claridad de los conceptos pero en una menor transferencia a la competición. No obstante, es recomendable



trabajar con grupos pequeños en las fases de asimilación por varios motivos:

- Al haber menos jugadores el juego va a requerir mayor participación.
- Va a facilitar la autonomía y creatividad del jugador.
- Va a poner en práctica determinadas acciones técnicas pero con mucha mayor frecuencia.
- Al reducir la complejidad el jugador puede entender de manera más clara el principio a trabajar en su expresión más básica.
- En función de las dimensiones del espacio tendrá más tiempo para decidir por lo que el jugador dispondrá del timing necesario para reconocer la funcionalidad de lo que aprende.
- Desde el punto de vista condicional el tipo de esfuerzo será fundamentalmente explosivo, continuado, con el trabajo de fuerza caracterizado por ciclos CEA.
- La reducción del número de jugadores limita el número de posibilidades de acción o affordance.
- Por el contrario, va a favorecer una mejor percepción de campo (menos elementos favorecerán que se concentre en la totalidad de estímulos componentes del entorno).
- Mayor número de transiciones y más rápidas.
- Favorece el trabajo solidario y la cohesión toda vez que todos han de asumir funciones defensivas.

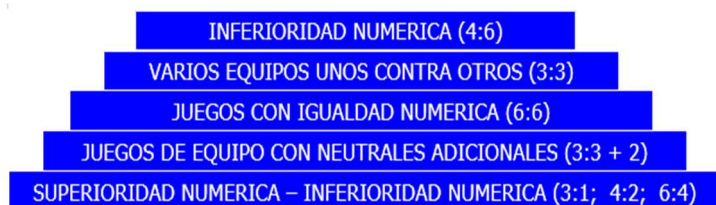
El trabajo en grupos grandes permite una mayor transferencia al Modelo de Juego y a la competición. Los esfuerzos son más parecidos a los del partido y existe una mayor complejidad en el juego. Sus esfuerzos son más intermitentes y permite una mayor recuperación.

En la siguiente tabla se indican algunas de las posibilidades que ofrece trabajar en los distintos tipos de grupos considerando sólo este factor.



	Táctica	Condicional	Técnica	Mental
Grupos Pequeños	- Más participación - Mas autonomía - Más frecuencia de la situación buscada - Más transiciones	Explosividad Ciclos CEA	- Más velocidad de ejecución - Menos variedad de acciones	- Menos complejidad - Agilidad toma decisiones - Más solidaridad de equipo
Grupos Grandes	- Menos participación - Menos autonomía - Más variabilidad de las situaciones buscadas - Menos transiciones	Duración	- Más tiempo dependiendo del espacio - Más variedad de acciones	- Mayor complejidad - Menos tomas de decisiones - Más tiempo para decidir - Menos solidaridad

La proporción numérica entre equipos participantes: Este aspecto tiene que ver con el grado de dificultad que planteamos en la tarea. La lógica en cuanto al grado de dificultad que plantean **Brüggemann y Albrecht** (1993)¹⁸⁵ resulta bastante útil para comprenderlo:



Respecto a la formación de los grupos parece obvio que si queremos conseguir que un equipo alcance el objetivo, inicialmente hay que prestarle determinadas ventajas con objeto de que en esa fase de asimilación en el que la necesidad de comprender y decidir abarca gran parte de los recursos atencionales, disponga del tiempo suficiente para que pueda llevar a cabo la respuesta deseada.

Como ya he comentado a lo largo del libro, suelo plantear siempre la tarea en términos de un equipo protagonista sobre el que



recae el foco del aprendizaje y un equipo sparring. Hay quien dice que eso no es conveniente porque los jugadores están muy pendientes de eso y son muy susceptibles porque adivinan quien va a ser titular y quien va a ser suplente. Tonterías. ¿Acaso no saben los jugadores el rol que desempeña cada uno dentro del equipo? Además, en una sesión pueden tener lugar dos o tres ejercicios como máximo porque empleo las rotaciones en el juego. Lo que si ocurre es que dentro de esas rotaciones se respeta escrupulosamente los roles estratégicos y funcionales de los jugadores, es decir, los defensas juegan de defensas con las conductas propias de la competición salvo alguna norma que las constriña, los medios igual y los delanteros también. Podemos jugar con 3 defensas procurando que sean los dos laterales y un central o un medio centro, y dos delanteros. Ahondaremos en eso un poco más adelante.

Parece obvio que aquel equipo que trabaja en superioridad numérica dispone de más posibilidades para facilitar la respuesta a emitir y más tiempo para hacerlo. Desde un punto de vista práctico es recomendable iniciar la adquisición de conductas de carácter ofensivo en una situación de superioridad numérica. En los casos de principios defensivos puede resultar incluso recomendable que el equipo defensor trabaje desde una situación de inferioridad lo que puede beneficiar la concentración en la tarea. Ejemplos:

Trabajo de defensa zonal:

P + Defensa de 3 (dos laterales y un central) frente a un ataque de 5 (2 medios volantes o interiores + 3 delanteros). Obligar a los defensas a concentrarse en los principios básicos de la defensa zonal: Ocupación del centro, basculaciones, coberturas, permutas y dirección del ataque hacia fuera. Utilizamos la inferioridad del equipo defensor.

Trabajo de tercer hombre:

Partido de 6 contra 4. El equipo de 6 juega a un toque y está obligado a jugar con tercer hombre. Trabajamos jugar rápido con un tercero lo



que requiere una cierta ventaja para en un principio perfilarse, acomodar el pase en un sentido contrario a donde procede el balón.

Respecto a la pirámide anterior hay dos tipos de variables que no suelo utilizar. El uso de jugadores neutrales o comodines y el uso de varios equipos en oleadas o simultáneamente. En el primer caso entiendo que todos los jugadores deben mantener en su actividad la lógica del juego y por tanto respetar la alternancia de jugar con posesión y jugar sin posesión para recuperar la pelota. Sólo así comprenden el verdadero sentido del principio que se trabaja. Prefiero trabajar alternativamente en los dos equipos con superioridades numéricas. En el segundo caso, en el juego real esto no sucede y supone un artificio. Si lo hacen simultáneamente, es decir, los tres equipos luchando al mismo tiempo para sí, rompe cualquier lógica del juego y si entra uno y sale otro supone tener gente esperando sin actuar. **Ningún jugador puede estar fuera de los ejercicios esperando.** Es metodológicamente una aberración.

Cuando un principio se conoce y se tiene cierto dominio debe ser sometido a su máxima dificultad. Para eso utilizamos la inferioridad numérica. Es como aquello que apuntaba sobre imaginar los peores escenarios posibles como forma de prever todos los problemas imaginables que pudiéramos encontrar en la competición. Esto es especialmente dificultoso para el juego ofensivo ya que cuando se recupera la pelota resulta muy dificultoso encontrar un compañero libre al que pasar.

La progresión que propongo es la siguiente:

1. Comenzar el aprendizaje y asimilación de un concepto en superioridad numérica con grupos pequeños,
2. en un segundo nivel trabajaríamos en igualdad numérica con grupos pequeños,
3. trabajar en superioridad numérica con grupos grandes (de 7 a 9 jugadores por equipo),
4. trabajar en igualdad numérica en grupos de 7 a 9 jugadores,



5. trabajar en igualdad numérica en condiciones de competición.
6. Trabajar en inferioridad numérica en grupos de 7 a 9 jugadores
7. Trabajar en inferioridad numérica en condiciones de competición
8. Trabajar en igualdad numérica en condiciones de competición.

En la tabla siguiente se indican algunas de las características del trabajo y la carga que supone en función de que trabajemos en superioridad, igualdad o inferioridad numérica sin considerar otros factores, sólo la relación numérica de jugadores de los equipos.

	Táctica	Condición	Técnica	Mental
Superioridad	- Más continuidad en el juego - Jugadores libres de marca - Más posibles receptores de pase - Más espacios - Mayor control del juego - Predominio de acciones ofensivas - Predominio juego proactivo	Duración	- Más tiempo para ejecutar - Más posibilidades de pase o conducción	- Menos complejidad - Más tiempo para decidir - Ideal para aprender conceptos nuevos - Menos presión - Puede darse haraganeos social - Riesgo de pérdida de concentración
Igualdad	- Equipara a situación de competición - Más dificultad para encontrar a un jugador libre - Para encontrar receptores es necesaria la movilidad - Dificultad para encontrar espacios libres	Explosividad Máxima intensidad Duración Mayor fatiga	- Menos tiempos para ejecutar - Más dificultad para realizar acciones técnicas	- Mayor complejidad - Menos tiempo para decidir - Situaciones similares a la competición - Mayor presión - Mayor intensidad de concentración
Inferioridad	- Mayor riesgos de pérdidas de balón. - Dificultad para encontrar un hombre libre - Dificultad para encontrar espacios - Dificultad para ocupar espacios - Predominio de acciones defensivas - Sin control del juego - Predominio del juego reactivo	Explosividad Máxima intensidad Tensión. Máxima fatiga	- Acciones de máxima velocidad - Sin tiempo para ejecutar - Máxima dificultad para ejecutar acciones	- Máxima complejidad - Mínimo tiempo para decidir - Prueba en máximos de dificultad - Máxima presión - Necesidad de máxima cooperación - Mayor riesgo de fricciones entre compañeros - Máxima fatiga - concentración



Como se observa en la tabla en los grupos donde hay igualdad numérica (dependiendo de si es pequeño o grande) e inferioridad numérica, los esfuerzos son de tipo explosivo, realizados a máxima intensidad, y especialmente en los grupos en inferioridad numérica, donde no hay pausas de recuperación que tendrían si jugaran en superioridad. Hay una mayor frecuencia de las acciones y más complejidad y mayor intensidad de concentración, porque se verá obligado a muchas más acciones defensivas y el juego ofensivo dispondrá de menos tiempo para decidir y actuar.

Respecto al ejercicio que estábamos desarrollando, vamos a trabajar con dos grupos de 10 jugadores (P+3D+3M+3A). En este caso ambos equipos están en igualdad de rango y con los mismos objetivos. El objetivo en ambos casos es que los dos 9 (delanteros centros) puedan rematar sin oposición. Si quisiéramos incidir sólo sobre uno de los delanteros, centraríamos el objetivo en uno de los equipos en el que mantendríamos la estructura descrita y el otro se compondría de 7 jugadores (P+3D+2M+1A). De esta forma aseguraríamos más oportunidades de ataque al equipo principal.

El espacio de juego: En igualdad de rango pero condicionado por el factor número de jugadores, valoramos las dimensiones donde se va a llevar a cabo el juego.

Evidentemente grupos grandes necesitan espacios grandes y grupos pequeños necesitan espacios pequeños. Aunque no siempre es así.

Entrenar en espacios grandes va a generar:

- Más tiempo para tomar decisiones y por tanto más seguridad para encontrar soluciones.
- Más tiempo para ejecutar las acciones por la mayor distancia entre jugadores.
- Más espacio y por tanto mayor facilidad para encontrar espacios libres.
- Esfuerzos de mayor duración ya que las distancias a recorrer son superiores.



Por el contrario al reducir los espacios se reduce el tiempo para decidir, para ejecutar, para encontrar a un compañero libre, para crear espacios libres y los esfuerzos son más cortos pero más intensos y explosivos.

En la siguiente tabla de doble entrada ponemos en relación número de jugadores/proporcionalidad/espacio.

			Espacio	
			Grande	Pequeño
Grupo	Grande	Superioridad	Dificultad Mínima Aprendizaje	Dificultad Máxima Desarrollo
		Igualdad	Dificultad Media Competición	Dificultad Media/máxima Desarrollo
		Inferioridad	Dificultad máxima/media Dominio	Dificultad media/máxima Dominio
	Pequeño	Superioridad	Dificultad mínima Aprendizaje	Dificultad mínima/media Aprendizaje
		Igualdad	Dificultad Media Competición	Dificultad Media Dominio
		Inferioridad	Dificultad Máxima Dominio	Dificultad máxima Dominio

En la tabla se definen dos parámetros, dificultad y utilidad. El primero no está soportado sobre datos cuantificables y sí sobre la experiencia en su uso. Realmente es una valoración cualitativa. Así, los ejercicios realizados en espacio grande (entendiendo como espacio grande a partir de la mitad de un campo de fútbol 7) y donde uno de los equipos disponga de superioridad numérica supondrá un grado de dificultad mínima. Evidentemente para el equipo en inferioridad dicha dificultad será mayor, en menor medida si el grupo es grande que si el grupo es pequeño.

La otra acotación se refiere al uso. Así, **aprendizaje** significa que se recomienda este tipo de situaciones para iniciar la asimilación de un principio o concepto; **desarrollo** cuando es una evolución del ejercicio básico; **competición** cuando se exigirá un nivel similar al de competición y **dominio**, cuando la situación lleve a poner en práctica



el principio en condiciones muy adversas, lo que pondrá de relieve el nivel de dominio que se tiene del mismo.

Las metas: Es un elemento fundamental en los juegos. Si no hay porterías ¿qué demonios estamos entrenando? La importancia de las porterías radica en que son el elemento que le da sentido al juego. Una de las cosas que siempre he insistido a mis alumnos es en la necesidad de que los juegos se realicen con porterías. A ser posible dos (excepcionalmente con 4 o 1).

Uno de los juegos muy utilizados son los rondos y los juegos de posesión. En el primer caso se trata de un juego muy básico con una orientación técnica exclusivamente. No hay nada táctico en un rondo. Sé que decir esto resulta contracultural y objeto de crítica, y especialmente no creo que guste a los seguidores del fútbol-Barça que hoy son miles, ya que fue un invento de Laureano Ruiz y que fue muy utilizado por Cruyff. Bueno, puedes usarlo en la fase de activación, trabajas la técnica del pase con cierta oposición, pero carece de intencionalidad táctica. No representa al Modelo de Juego más allá de ser un juego de pases. La intencionalidad táctica nace con las porterías. Da igual el espacio y el número de jugadores, el objetivo del fútbol es hacer gol en la portería contraria, todos los movimientos se hacen orientados hacia la portería propia o la contraria. Por eso un juego de posesión donde no hay porterías y el balón circula por un espacio definido carece de toda transferencia al juego real de la competición.

La propuesta ideal es trabajar con dos porterías con sus correspondientes porteros. Ese tipo de estructura la usamos con grupos grandes (recuerda más de 6 jugadores). Cuando trabajamos con grupos pequeños en espacios reducidos utilizamos las miniporterías. Aunque no haya portero son muy útiles porque direccionan el juego.

Las miniporterías también podemos utilizarlas cuando sólo podemos contar con un portero o ninguno. En el caso de un solo portero, éste defiende una portería grande y podemos utilizar dos



miniporterías separadas a una distancia equivalente a los palos de una portería grande para el equipo que juega sin portero.

La colocación de las miniporterías debe ser siempre en los dos extremos del campo (gol norte y gol sur para que nos entendamos). El hecho de introducir porterías laterales (es decir en todos los lados del cuadrado o del rectángulo de juego) desnaturaliza cualquier intención táctica porque tiene un efecto similar al juego de posesión sin porterías, favorece un juego circular lo que va en contra de la direccionalidad del juego y su transferencia a la competición.

El tiempo: Cuando me refiero al tiempo lo hago en términos de duración del ejercicio no en términos de condicionante del juego. Como condicionante es algo contranatural. ¿Mantener la posesión del balón 10 segundos? ¿Qué vas a hacer, estar más pendiente del cronometro que del juego? Tal vez en básquet tenga sentido porque juegan con un tiempo limitado de posesión, pero sinceramente prefiero establecer limitaciones menos engorrosas de controlar como contar los pases. En este caso son los jugadores quienes hacen el conteo en voz alta.

Cuando hablo de tiempo me refiero al tiempo de duración del ejercicio. No tiene repercusión sobre la estructura del juego, pero si influye en la intensidad de la carga (recordemos que el organismo es un todo y la carga tienen un efecto tanto físico como mental). Los ejercicios demasiado largos producen fatiga y el mantenimiento de la concentración. Hay discrepancias sobre el tiempo en que se puede tener una atención sostenida. Unos dicen 15 minutos, otros que no es así, que se puede mantener más tiempo. Mi experiencia dice que en una sesión de entrenamiento debemos trabajar con 3 juegos como máximos con una duración de entre 15 y 20 minutos. Cada juego debe girar en torno al mismo objetivo. Incluso cada juego debe ser una variación del anterior, con un grado más de dificultad si se quiere. Realmente si nos atenemos al papel de cada equipo, un mismo juego son varios juegos en sí mismo. Quiero decir que dado que normalmente un equipo trabaja de forma específica el desarrollo de un determinado principio y el otro hace de oposición (esto es así



especialmente en los grupos grandes y/o con diferente número de participantes entre ellos), el hecho de que vayan rotando los jugadores hace que un mismo juego pueda durar algo más. En cualquier caso, 30 minutos creo que es el límite. En los juegos en espacio reducido con grupos pequeños, la regla de los 10/15 minutos sí es conveniente porque normalmente se trabaja con igualdad numérica y ambos equipos con los mismos objetivos.

Incluso cuando se jueguen partidos orientados en los entrenamientos, conviene fraccionarlos, promover las rotaciones e ir incluyendo algún punto o restricción en cada fracción con rotación completa (entiéndase completa en que los jugadores de ambos equipos implicados directamente en el principio a trabajar hayan rotados todos en el equipo principal).

En la periodización táctica se habla de la necesidad de incrementar el volumen de intensidades de concentración. ¿Esto que significa? El juego requiere realizarse con la mayor intensidad de concentración, siendo capaz de estar aquí y ahora en el juego, presente en el juego, leyendo lo que pasa, percibiendo todo el campo, estar aware para interpretar correctamente lo que sucede de acuerdo con los principios que modelan nuestro juego. Estas “intensidades de concentración”, esta capacidad de estar concentrado el mayor tiempo posible se adquiere a través del aprendizaje y el entrenamiento. La automatización no mecánica de los principios del juego permite liberarnos de la toma de decisión consciente del mismo modo que ocurre con el tiempo y la experiencia cuando aprendemos a conducir.

Partimos del concepto intensidad máxima relativa entendido como aquella necesaria para realizar una tarea con éxito. Es un concepto procedente de la periodización táctica que rompe con el concepto tradicional de intensidad. Cuando suelo hablar de esto con otros colegas su actitud es la misma que si les hablara en ruso. Es curioso pero hablas con las nuevas generaciones de técnicos que recién salen de la Escuela de Entrenadores y suelen quedarse con algunos conceptos de manera tangencial, pero sobre todo lo que les preocupa es la distribución de dinámica de cargas condicionales. Eso con ser importante no es lo fundamental. Lo fundamental es entender



la importancia que tiene la concentración en el juego. Sobre este concepto gira todo. Sin concentración no hay rendimiento. Rui Faria (2002) citado por Xavier Tamarit (2007)¹⁸⁶ lo explica así: *“Nosotros cuando hablamos de intensidad, hablamos de intensidad de concentración, cuando hablamos de volúmenes, hablamos de volúmenes de intensidad de concentración.”* Hablamos de dos dimensiones distintas. La primera de índole cualitativo y la segunda de índole cuantitativo. Y siempre referido a la concentración necesaria para actuar con éxito. Al contrario de como se entienden estos parámetros en la periodización tradicional, aquí no son parámetros que implican el decrecimiento del volumen para incrementar la intensidad. La intensidad es siempre la misma. Máxima intensidad de concentración. Y no tiene que ver nada con conceptos condicionales como velocidad. Un trabajo puede ser lento e intenso mientras otro puede ser rápido y menos intenso. Me gusta el ejemplo que describe Carvalhal (2001) citado por Tamarit (2007)¹⁸⁷: Correr una distancia a la máxima velocidad es menos intenso que correr la misma distancia con una bandeja llena de copas evitando que ninguna se caiga. La segunda es más lenta pero más intensa porque va a requerir más recursos atencionales que la primera. El volumen se define como la suma de fracciones de intensidades máximas relativas de concentración. A este respecto tengo una interpretación personal. Considero el volumen como la cantidad de intensidades máximas, es decir, a más volumen más fracciones de intensidad (trabajo más fraccionado) y por tanto más recuperaciones. Esto supone que el objetivo es ir reduciendo el número de fracciones en favor de aumentar la duración de esa intensidad máxima porque la competición dura 90 minutos en los que es necesario mantener una máxima intensidad de concentración durante todo ese tiempo. Supone empezar con un trabajo más fraccionado que iremos incrementando su duración y por tanto más continuado.

En pretemporada y en cada principio del juego nuevo que se adquiere, la intensidad de concentración se ve limitada porque requiere de mucha energía mental y por tanto produce un mayor desgaste y fatiga. Los procesos de aprendizaje es lo que tienen, requieren de una mayor energía cuando se inicia el aprendizaje ya



que necesitas ampliar el foco de la atención en muchos puntos. Con la construcción del conocimiento sobre conceptos ya adquiridos y su acomodación, la intensidad de concentración requiere menos energía y por tanto se puede mantener más tiempo. Es lo que los teóricos de la periodización táctica denominan incremento del volumen de intensidad de concentración. Por eso en el proceso de aprendizaje y en la dinámica descrita con anterioridad, comenzar el aprendizaje con juegos en espacios reducidos con grupo pequeños si bien reducen la complejidad, debe hacerse de una duración de no más de 15 minutos e incrementando la complejidad cada vez ya que el nivel de exigencia en cuanto a la continua participación es alto. Así permitimos una atención sostenida máxima en el objetivo del juego. Conforme se domina el objeto de aprendizaje, vamos pasando a grupos mayores y a situaciones más próximas al juego de competición con una mayor duración.

Balones: Al fútbol se juega con un balón, por tanto no entiendo bien los juegos en que se usan más de un balón. Con esto queda todo dicho. Lo que sí es importante es que el balón (al igual que la complejidad de la tarea o el espacio) esté adaptado a las posibilidades del jugador. Me estoy refiriendo a la edad de los jugadores.

Ya tenemos definido el objetivo, el juego, las normas, el número de jugadores por equipo, el espacio, las porterías y los balones. Vamos a organizarnos un poco antes de continuar.

Como en toda actividad que realizamos el orden y la organización es fundamental. Lo contrario al orden y la organización es el caos y el caos es nuestro peor enemigo como entrenador. El caos en el juego es lo que combatimos cuando visualizamos un Modelo de Juego con sus principios, subprincipios y consignas. De igual manera debemos combatir el caos en nuestro trabajo diario. Vamos por parte:

La sesión de entrenamiento: Cada sesión de entrenamiento, cada jornada de trabajo debe seguir un



procedimiento. Ese procedimiento se llama orden del día. Empieza por establecer un objetivo para la misma, y sigue por diseñar las partes de la sesión de entrenamiento y prever todos los elementos detallados en el apartado anterior. ¿Recuerdas una frase que dije cuándo hablábamos de preparar las reuniones o las conversaciones con los jugadores? **Sólo es preparación si es por escrito.** Afortunadamente en el fútbol amateur, a los entrenadores (los que son entrenadores, no aficionados, exjugadores o padres metidos a entrenador) es habitual verlos con sus carpetas o tabletas con su hoja de trabajo donde llevan preparado lo que van a realizar.

Un aspecto fundamental es la puntualidad. Como dijimos en el apartado dedicado a las reuniones, la sesión de entrenamiento empieza a una hora, por ejemplo las 8 de la tarde. Los jugadores 10 minutos antes ya deben estar en el campo y vestidos. Si la sesión empieza a las 8 y 10 estás perdiendo tiempo de trabajo (la disposición de campo si es bastante exacta en cuanto al cumplimiento de horario) y describe la falta de liderazgo de su entrenador. No, no vale que digas que siempre hay excepciones. Si es por razones de trabajo tendrás que estudiar como compatibilizarlo y si es por alguna causa excepcional, más vale que lo sea.

La asistencia también es crítica. Ya hablamos de eso en el apartado número de asistentes. Al menos tres o cuatro horas antes del entrenamiento debes tener confirmadas las ausencias (la asistencia es obligatoria) y al igual que con la impuntualidad, debe estar plenamente justificada.

El incumplimiento de estas dos premisas debe tener consecuencias. Porque las tienen para ti, el grupo y el trabajo a desarrollar por todos. No hablo de castigos. Con los castigos no se educa. Hablo de consecuencias. Y para que haya consecuencias debe haber una normas comprometidas por todos. Una estrategia puede ser recoger las normas en un documento (no más de diez normas, 5 positivas y 5 negativas) que deben firmar todos como un contrato que obliga a las partes. Y como en todo contrato deben quedar fijadas las consecuencias de su incumplimiento.



El material necesario para la sesión también debe estar recogido en ese documento de trabajo. Y antes de comenzar la sesión, perfectamente distribuido y ubicado en el campo. Esto agiliza el trabajo e impide las interrupciones.

En esa hoja de trabajo, en las tareas previstas, los jugadores tienen que estar distribuidos en los grupos, así como las rotaciones a realizar además de estar descritas sus funciones. Esto no significa una redacción. En el dibujo de la tarea los ubica según las funciones y empleas un símbolo (una flecha, un color...) y una palabra para indicarlo. Basta con que te sirva para visualizarlo rápido y como herramienta mnemotécnica.

Material de entrenamiento: Como he comentado, el material debe estar en el campo antes de empezar y organizadamente distribuido. Los elementos básicos son:

1.- Balones: 14 balones es un número razonable. Estos balones los distribuiremos alrededor del espacio de juego para cuando salga uno de dicho espacio, reanudarlo rápidamente.

2.- Petos: Debemos tener 3 ó 4 juego de petos de distintos colores a disposición. Estos petos, distribuidos cada color en su bolsa, se colocan en la zona donde vayamos a distribuir los grupos. Son imprescindibles para diferenciar a los equipos.

3.- Porterías. Difícilmente podremos tener porterías reglamentarias portátiles. Normalmente o jugamos a campo entero o en medio campo y utilizamos las porterías de fútbol 7. En este caso me refiero a las miniporterías. Lo ideal sería disponer de 8 y ubicarlas en los campos diseñados (las utilizamos en los juegos en espacios reducidos con grupos pequeños) antes de comenzar la sesión de entrenamiento.

4.- Conos: En este apartado incluyo a las semiesferas de colores que nos sirven para delimitar los espacios. En este último caso deben estar colocados en su sitio antes del comienzo de las tareas. De cuantas más puedas disponer mejor. Siempre son útiles. Respecto a



los conos, si dispones de miniporterías tendrán un uso más restringido. No obstante, unos 16 conos es un número razonable.

Podemos ampliar el tipo de material (bandas, pesas, trineos, picas...) pero nos vamos a limitar a enumerar los imprescindibles y necesarios para llevar a cabo los juegos.

El espacio: Es fundamental para la organización del entrenamiento delimitar el espacio donde va a tener lugar el juego. Para señalarlo podemos utilizar las líneas que delimitan el campo de juego y sus áreas. En aquel lado donde no haya líneas utilizaremos las semiesferas de colores.

La delimitación del espacio incluye las áreas restrictivas que incluimos en los juegos. Es muy importante siempre que la delimitación de los espacios sea claramente visible.

Hay que evitar en lo posible que los espacios sean contiguos cuando hay más de un juego para que cuando el balón salga del campo de juego no invada el terreno del otro juego.

Una buena organización del espacio evita la desorganización, las interrupciones y el entorpecimiento del desarrollo del entrenamiento.

El tiempo: Los tiempos de trabajo deben estar correctamente calculados y delimitados. Un entrenamiento tiene una hora de comienzo y una hora de finalización. Especialmente importante es que el entrenamiento empiece a su hora. Cada parte del entrenamiento debe tener un tiempo establecido y no es un buen indicio de la organización del entrenamiento si esos tiempos no se ajustan a lo establecido.



La siguiente tabla expone lo hasta ahora explicado a modo de resumen (a partir de **Lagos**, 2003)¹⁸⁸:

VARIABLE	MODIFICACIÓN	CONSECUENCIAS
ESPACIO	Ampliación	- Más seguridad en el juego - Más tiempo para la acción técnica - Más tiempo para la decisión - Más control sobre el juego - Facilita el juego de ataque - Mayor carga física
	Reducción	- Mayor dificultad en el juego - Mayor densidad de jugadores - Menor tiempo para la acción - Menor tiempo para la decisión - Mayor participación - Menor control sobre el juego - Juego sin balón más difícil - Dificultad en el juego de ataque - Menor carga física
	Zonas con limitaciones en la intervención de los jugadores	- Aparición de comportamientos específicos en determinadas zonas del juego - Constrañen o exigen determinadas conductas en determinadas zonas a partir de las consignas o reglas introducidas.
PORTERÍAS	Incrementar el número de porterías	- Mayor movilidad de los jugadores - Mayor velocidad en el juego - Mayor participación en el juego - Más complejidad - Más intensidad física - Más intensidad de concentración
	Jugar sin porterías	- Pérdida de especificidad del juego. - Pérdida de orientación de las acciones respecto al fútbol - Juego circular - Pérdida de intensidad - Menor carga física - Menor intensidad de concentración.

VARIABLE	MODIFICACIÓN	CONSECUENCIAS
Nº JUGADORES	Superioridad numérica	- Facilita el juego de ataque - Más tiempo para decidir - Predominio de las acciones ofensivas - Menor carga física - Menor participación en el juego
	Inferioridad numérica	- Dificulta el juego - Predominio de las acciones defensivas - Predominio de las conducciones y desplazamientos largos - Menor tiempo para las acciones y toma de decisiones
	Juego con Neutrales adicionales	- Permite alternar la superioridad numérica entre los equipos al existir determinados jugadores que juegan siempre en el mismo registro (ataque o defensa) y cambian de equipo conforme cambia la posesión del balón - Los jugadores sólo participan de una fase del juego por lo que no es recomendable su uso
	Igualdad numérica	- Permite mantener un nivel de competitividad similar al del partido. - Permite mantener el equilibrio en el juego
	Grupos grandes	- Menos participación - Facilita el juego defensivo - Formas de juego más similares a la realidad - Menor carga física
	Grupos pequeños	- Mayor participación - Facilita la alternancia de situaciones - Mayor carga física
VELOCIDAD	Aumento	- Mayor dificultad en el juego - Mayor carga física (intensidad) - Dependiendo del grado de destreza mayor dificultad para el equipo de ataque o defensa
	Ralentización del ritmo de juego	- Mayor necesidad de juego elaborado - Más posibilidades para el juego defensivo - Menor intensidad en el juego
DURACION	Prolongación	- Mayor posibilidades de repetición - Mayor fijación del aprendizaje - Mayor carga física



17.C. La estructura de los juegos

El juego viene definido por la presencia activa de contrarios y la competición que se da entre los equipos intervinientes. Sólo si se dan estas premisas estamos hablando de juego. Esto que resulta obvio no siempre es entendido así. ¿Una rueda de pase entre dos equipos que compiten por hacer más rápida la circulación es un juego? ¿Un rondo es un juego? A la luz de lo que he comentado, el primer caso no se puede considerar juego porque los dos equipos compiten pero en escenarios diferentes, sin oposición entre ellos. En el caso del rondo tampoco porque si bien hay una oposición directa a los poseedores para tratar de robar la pelota no hay competición entre ellos.

La definición de juego en lo que respecta al Método del Juego debe cumplir los siguientes parámetros:

- I. Que haya dos equipos que compiten directamente por ganar.
- II. Que la naturaleza del juego sea el juego del fútbol.
- III. Que el juego contenga una intencionalidad táctica.
- IV. Que el juego propicie la adquisición, desarrollo e integración de principios en el Modelo de Juego.
- V. Que respete los principios del Método: especificidad, transferencia, significación, sistematicidad, sistemicidad, contextualidad y fractalidad.

Por tanto no todos los juegos podemos considerarlos válidos aun cuando revistan la apariencia de fútbol.

Dentro de este Método incluyo dos tareas que están fuera de los parámetros asignados, más concretamente del primero, pero que ajustando a lo que se pide en el punto I, cumplirían perfectamente las condiciones de juego. Me refiero a las defensivas y las finalizaciones.

En apartados anteriores hemos hablado de la complejidad que define un sistema dinámico como es el fútbol. Realmente en el fútbol por su naturaleza sistémica se da una dialógica entre orden y



caos. Imagina un partido. Como entrenador has establecido unas pautas que pretenden ordenar el comportamiento de tus jugadores, pautas que has trabajado durante semanas de entrenamiento. La presión del rival y la incertidumbre sobre su conducta genera tensiones que hace que tu equipo tienda a desordenarse. Ahora hagamos el mismo experimento mental pero al revés. Vuelve a tu infancia e imagínate jugando una de esas finales de campeonato del mundo de tu calle (me encanta el lema de esa camiseta de Cooligan). No hay entrenador ni orden preestablecido pero a los diez minutos de juego los equipos están más o menos organizados. El caos inicial tiende a una cierta estabilidad. Vengo a decir con esto que los sistemas dinámicos y complejos, por presiones del contexto tienden al caos. Es su necesidad de adaptación a dichas presiones que lo desordenan la que los lleva a alcanzar estabilidad.



Un tributo de la marca Cooligan al fútbol de calle, con sus normas inventadas y su espacio para la creatividad y el talento.

Con esta idea debemos vivir los entrenadores, con la incertidumbre que generan los juegos. Evidentemente un equipo con pocos recursos para adaptarse a la presiones del juego ejercidas por su rival estará en inferioridad y tendrá dificultades para adaptarse desembocando en una estabilidad de índole disruptiva, es decir, que dañe profundamente la red de comunicación y relaciones que hacen que funcione como equipo (como sistema).

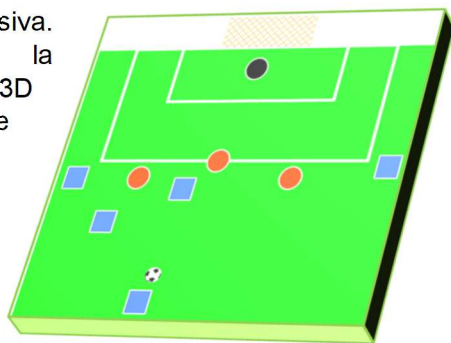


Los tipos de juegos los concibo en 3 categorías:

1.- Situaciones reducidas de juego simples:

- **Reducción de las condiciones:** espacio, nº de jugadores, relación numérica...
- Focalización de la atención en contenidos concretos intentando **mantener la lógica interna del juego**.
- **Simplificación de las condiciones del gran juego para comprender un principio del juego.**
- Aplicación de las 4 reglas:
Provocación-Continuación-Corrección-Tanteo.
- **NO TODOS** los elementos formales y funcionales presentes. Se realizan sobre una portería.
 - Situaciones centradas en un principio de ataque o defensa.
 - No son necesarios todos los elementos estructurales.

Ejemplo: Defensiva.
Coordinación de la
defensa en zona. P+3D
x 5A. Se ataca sobre
una portería



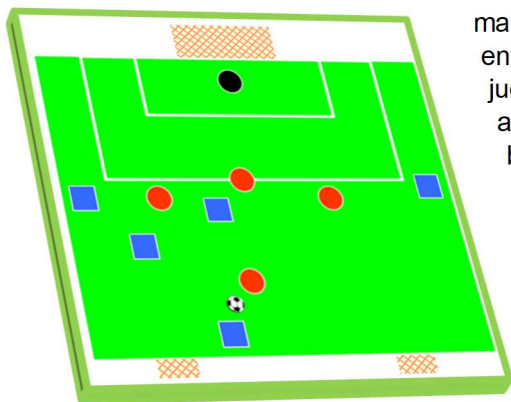
Este tipo de tarea es útil para que los jugadores se centren en un determinado aspecto del juego sin más preocupación que enfocar la atención el mismo, en este caso la defensa zonal con sus basculaciones, coberturas, permutas, etc. Tienen un carácter muy básico por lo que se usan en trabajos de asimilación. Defensivas y finalizaciones con oposición entran dentro de este grupo.



Un siguiente paso sería convertirla en un juego introduciendo a un jugador más en el equipo defensor, que no replegaría quedando descolgado y presionando al medio centro atacante. Si los defensores consiguen robar el balón pueden contraatacar sobre una de las dos porterías pequeñas situadas a ambos lados del campo.

Con esta modificación además de adquirir

la naturaleza de juego mantenemos el principio de entereza inquebrantable del juego. Además obligamos al equipo poseedor del balón a que active la presión tras pérdida y a cerrar los espacios basculando para evitar los cambios de orientación y los contraataques.



2.- Situaciones reducidas de juego complejas:

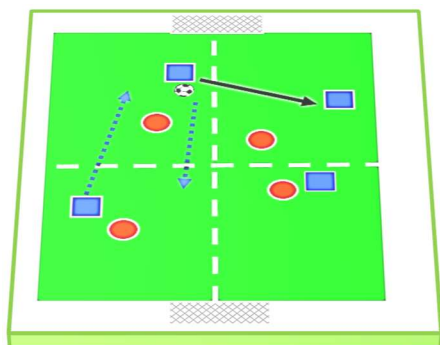
- **TODOS** los elementos estructurales presentes. Se juega con dos porterías.
- Desempeño de los dos roles del juego: ofensivo y defensivo
- Mini partidos focalizados.
- Permiten mantener la entereza inquebrantable del juego.
 - Ejemplo: Situación 4 X 4 con porterías pequeñas
 - El campo dividido en 4 cuadrículas. Un jugador en cada cuadrícula. Después de un pase debe



cambiar de cuadrícula. No hay límite de toques. La limitación es no pasar a un jugador de tu misma

cuadrícula y cambiar de cuadrícula tras pase. Si un jugador recibe en una cuadrícula y en la misma hay otro compañero, balón para el contrario.

- Objetivo: Movilidad constante. Tocar y correr. Rotaciones. Presión tras pérdida.



El ejercicio del ejemplo podemos hacerlo en un nivel más básico con 4 atacantes contra 3. Evidentemente las reglas establecidas valen para el equipo de 4. El de 3 tiene libertad de juego. Al de 4 le limitamos a dos toques (y hasta uno) evitando la retención de balón y para que todos tengan que estar en movimiento constante desmarcándose para quedar libre, cosa que es posible ya que uno de los 3 contrarios tendría que atacar al poseedor del balón.

Este tipo de ejercicios no es algo innovador. **Hennes Weisweiler** (1987)¹⁸⁹ mítico entrenador que llevó al Borussia de

Mönchengladbach a ganar la Copa de la UEFA en 1975 y que la temporada siguiente entrenó al Barcelona tras la marcha de Rinus Michels, hace una descripción del uso de juegos tácticos en espacios reducidos en sus sesiones de

"Jugamos sobre espacios reducidos, como cuadrados de 15 mts, para aprender a jugar en áreas restringidas, pues los jugadores tienen a veces muy poco espacio para trabajar en los partidos. Hay razones tácticas para jugar en espacios reducidos en los que cada ejercicio distinto conlleva su respectivo objetivo."

Hennes Weisweiler (1987)¹⁹⁰



entrenamiento en aquella época. También Michels los empleaba en su Ajax.

"Después de explicar a cada uno de los jugadores lo que deseaba comencé a ponerlo en práctica en pequeños campos limitados, con un portero y cuatro jugadores en cada bando. Más tarde lo amplié a seis contra seis y luego a siete contra siete, pero como punto de arranque cinco contra cinco es el máximo que en mi opinión resulta práctico..."

Rinus Michels (1987)¹⁹¹



3.- Situaciones ampliadas condicionadas complejas:

- Este tipo de situaciones incluye grupos grandes (equipos de más de 6 jugadores) pero con limitaciones similares a las que establecemos en los juegos reducidos complejos.
- Nos permite continuar el desarrollo de los principios básicos en entornos más complejos.
- Igualmente, vamos a trabajar con desigualdades numéricas para priorizar la asimilación y el desarrollo de los principios en condiciones de mayor complejidad.
- La forma son partidos. Normalmente estableceremos prioridades distintas para cada

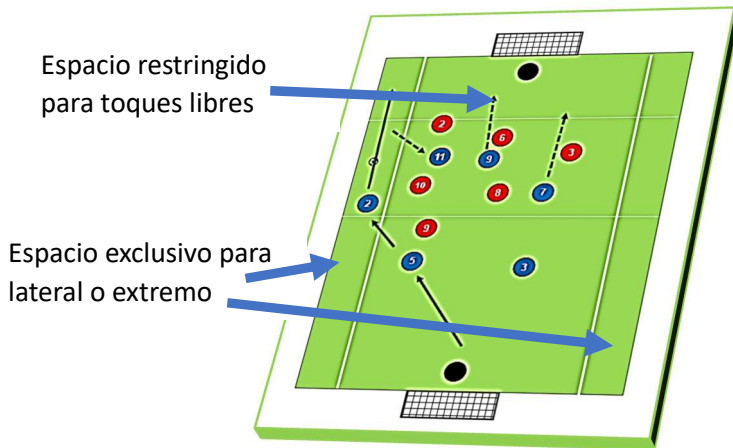


equipo y emplearemos rotaciones para trabajar con todos los implicados.

- La explicación es la siguiente: Con 6 centrocampistas, 6 delanteros y 8 defensas es altamente complicado trabajar con todos a la vez. Igualmente en ocasiones el equipo "sparring" jugará con 4 defensores y 2 centrocampistas y 1 delantero porque nos interesa enfrentar a nuestra delantera a una defensa de 4. Esto permite al entrenador a focalizar su atención en la práctica del principio en un solo equipo, aunque no pierda de vista al otro equipo para que haga su trabajo de oposición.
- Son menos complejos que los partidos condicionados y permiten mayor control sobre las variables a trabajar.
- Ejemplo: Partido de 7 (P+2L+MC+2EXT+DLC) contra 7 (P+3D+2C+1DL). Principio: desdoblamiento de laterales.
- El juego consiste en limitar un espacio exclusivo para que los laterales suban. El espacio puede estar ocupado por el lateral o el extremo cuando el equipo ataca, pero nunca por los dos a la vez. Cuando el lateral sube los extremos juegan por dentro como si fueran medios volantes o interiores. En este caso la función es llegar hasta línea de fondo y centrar. Salvo en el espacio restringido donde el toque es libre y se puede conducir, dentro del campo el equipo en superioridad juega a dos toques.



En defensa los jugadores exteriores pueden entrar a defender y el equipo en inferioridad puede utilizar todo el campo. Si el equipo en superioridad recupera en alguna de las zonas restringidas debe tocar hacia atrás y empezar, no puede contraatacar desde ahí.



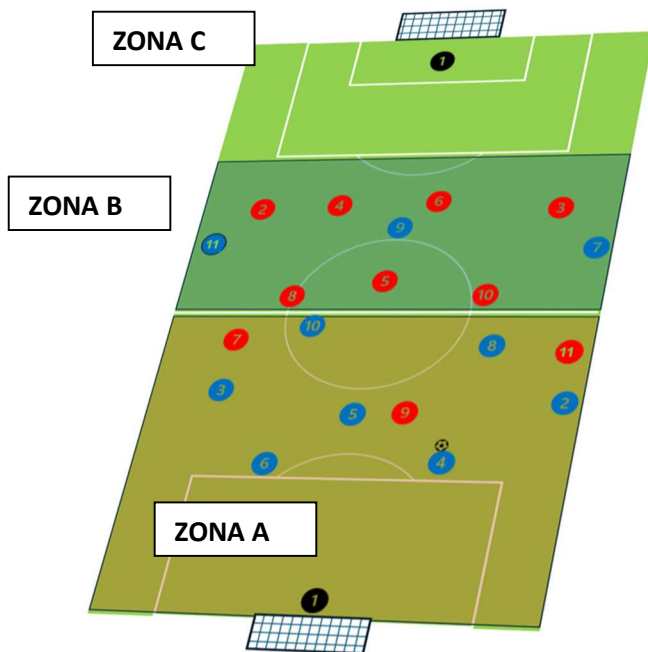
- Los defensores rivales no pueden entrar en la zona lateral por lo que deben taponar la línea de pase.

4.- Partido condicionado:

- Partido de 11 contra 11 en terreno de juego completo. Se constriñen las condiciones del juego real.
- Por ejemplo: En la zona C el toque es libre (se exige incluso las acciones de 1 contra 1) para el equipo que ataca.



- En el resto sólo se permiten 2 toques máximo en zona A y 1 en zona B. Se busca comprender la necesidad de imprimir velocidad al juego de distintas formas según las zonas del campo



5.- Partido formato competición:

- Partido de 11 contra 11 sin ningún tipo de condicionante o restricción buscando la mayor similitud a las condiciones de competición.
- Se utiliza para comprobar el aprendizaje sin ningún tipo de andamiaje y verificar si lo trabajado se



manifiesta de manera natural en el transcurso del juego.

- También para simular la estrategia trabajada de cara al próximo partido.

Estos 5 niveles si bien constituyen una propuesta metodológica progresiva, no todos los objetivos deben manifestarse en los 5 niveles. Podemos pasar a trabajar directamente con grupos grandes.

Si todavía tienes duda acerca de si trabajando de esta manera el equipo no está preparado físicamente - ¡Cuánto cuesta modificar las creencias! - vamos a repasar unas cuantas aportaciones hechas por algunos autores para que saques tus propias conclusiones a partir de los datos siguientes:

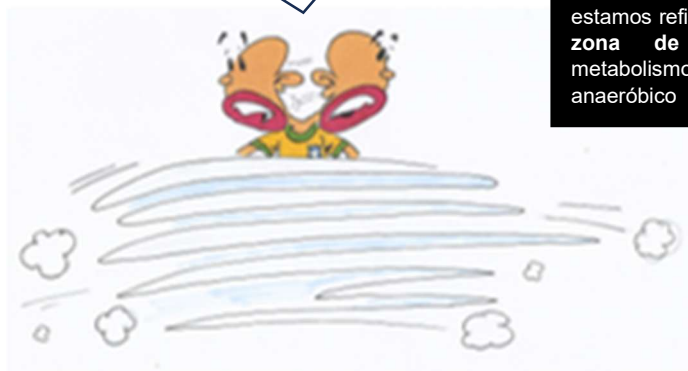
Muestra de jugadores investigados	Ejercicio	Espacio	Media % de UMBRAL ANAEROBICO INDIVIDUAL	LIMITES % UMBRAL ANAEROBICO INDIVIDUAL
5	3x3 + 2 Porteros	40x30	107 %	105-109 %
27	4x4 + 2 P	40x30	103 %	94-116 %
5	4x4 + 2 P	40x40	97 %	90-108 %
4	4x4 + 4	30x30	102 %	97-107 %
4	5x5 Conservación balón	50x35	101 %	95-107 %
4	5x5 Conservación balón	40x20	103 %	92-110 %
4	6x6 + 2 P	65x50	98 %	96-104 %



8	7x7 Conservación balón	40x40	104 %	94-109 %
35	7x7 + 2 P	65x50	101 %	93-111 %
13	8x8 6 porterías expandidas	65x50	99 %	95-104 %
5	9x9 Conservación balón	40x40	100 %	94-104 %
7	11x11	98x65	99 %	Amistoso
7	11x11	105x70	107 %	Primer equipo

Carga Interna de diversos ejercicios para el entrenamiento de la capacidad y potencia aeróbica en el fútbol. R. Rodríguez (2.002) citado por Fran Beade (2.006)¹⁹²

¡El espacio será reducido pero la pelota no se ve...!



UMBRAL ANAEROBICO

Al punto de máxima intensidad, donde el ácido láctico se está produciendo pero no llega a acumularse en sangre, llamaremos **Umbral Anaeróbico**. Cuando hablamos del Umbral Anaeróbico, nos estamos refiriendo por tanto al **punto o zona de transición** entre el metabolismo aeróbico y el metabolismo anaeróbico



Cuadrados	Condiciones de ejecución	Tamaño superficie	FCC típicos/minuto
2 x 2	Marcaje individual	60 x 40	160 - 196
2 x 2	Marcaje individual	30 x 30	155 - 177
3 x 1	Dos toques	30 x 30	130 - 138
3 x 3	Marcaje individual	30 x 30	156 - 182
3 x 3	Marcaje individual/dos toques	60 x 40	150 - 180
3 x 3	Marcaje individual/dos toques	40 x 30	146 - 186
4 x 2	A un toque	15 x 10	128 - 148
4 x 2	A dos toques	20 x 20	115 - 162
4 x 4	Toques libres	60 x 40	139 - 182
4 x 4 + 1 comodín	A dos toques	20 x 10	130 - 141
4 x 4 + 1 comodín	A dos toques	30 x 30	156 - 163
4 x 4 + 1 comodín	A dos toques	60 x 40	141 - 177
4 x 4	A dos toques	60 x 40	135 - 160
5 x 5 + 1 comodín	Dos toques	60 x 40	142 - 167
5 x 5 + 1 comodín	Dos toques	30 x 30	139 - 162
5 x 5	Toques libres	30 x 30	141 - 167
6 x 4	A dos toques	30 x 30	135 - 145
6 x 6	A un toque	60 x 130	130 - 173
6 x 6 + 1 comodín	A dos toques	30 x 30	135 - 168
6 x 6 + 1 comodín	A dos toques	60 x 30	135 - 174
6 x 6 + 1 comodín	Toques libres	60 x 30	155 - 162
7 x 6	A dos toques	35 x 25	128 - 146
7 x 7	A dos toques	60 x 40	136 - 166
7 x 7	Marcaje individual	60 x 40	157 - 174
7 x 7 + 1 comodín	A dos toques	110 x 60	156 - 182
7 x 7 + 1 comodín	Toques libres	110 x 60	142 - 169
8 x 8	Toques libres	110 x 60	145 - 187
8 x 8	4 x 4 marcaje individual/dos toques en su mitad de campo	110 x 60	145 - 186
Características de los cuadrados de entrenamiento, reinterpretado de Godik y Popov, (1.993)¹⁹³			

Tipo de ejercicio	Condiciones de ejecución	Tamaño superficie	FCC latidos/minuto
3 x 3 + 1 comodín	A una portería	60 x 40	138 - 166
4 x 4	Dos toques	60 x 40	140 - 158
4 x 4	Toques libres	60 x 40	125 - 147
4 x 4	Toques libres	30 x 20	128 - 144
4 x 4	Toques libres	40 x 30	141 - 157
4 x 4	Con sobrecarga (jugador en los hombros)	20 x 10	138 - 181
5 x 5	Toques libres	60 x 40	151 - 184
5 x 5	Toques libres	30 x 20	136 - 154
5 x 5 + 1 comodín	Toques libres	40 x 30	125 - 155
5 x 5 + 1 comodín	Dos toques	60 x 40	120 - 174
6 x 6	Toques libres	60 x 40	145 - 182
6 x 6	Toques libres	40 x 30	135 - 170
6 x 6	Toques libres	40 x 30	120 - 151
6 x 6 + 1 comodín	Toques libres	60 x 40	128 - 153
6 x 6	Dos toques	110 x 60	141 - 172
6 x 6	Dos toques	60 x 40	144 - 177
7 x 7	Toques libres	60 x 40	142 - 170
7 x 7	Toques libres	40 x 30	135 x 155
7 x 7	Toques libres	30 x 20	132 x 166
7 x 7	Dos toques	60 x 40	156 x 182
7 x 7	Dos toques	30 x 20	142 x 172
7 x 7	Dos toques	30 x 20	142 x 172

Características de los ejercicios jugados utilizados en la preparación de los futbolistas, reinterpretado de Godik y Popov, (1.993)¹³⁴. Variante velocidad en el juego.

Godik y Popov (1993)¹⁹⁵, consideran que los partidos de competición llegan a suponer una carga superior a la de cualquier entrenamiento. Estos autores distinguen dentro de los ejercicios especializados entre ejercicios situacionales o de imitación a situaciones reales de juego y ejercicios estándar. Dentro de los



primeros quedarían encuadrados los ejercicios en formato de partido de acuerdo con el reglamento (7x7 a 11 x 11 en todo el campo) y los ejercicios de juego (cuadrados, partidos con desequilibrios numéricos o sobre una parte del campo). Dentro de los segundos quedarían incluidos aquellos que no requieren soluciones tácticas o son relativamente sencillos (sin oposición activa). Respecto a la carga de trabajo que suponen cada tipo, señalan que:

- Los ejercicios de juego (cuadrados)¹⁹⁶ se incluyen dentro de lo que denominan ejercicios de desarrollo (frecuencia cardíaca por encima de 130 p/m), con la siguiente orientación de la carga (ver cuadro):

Aeróbica: (130-150 p/m). 3x1 a dos toques en 30x30, 4x2 a un toque en 15x10, 4x4 + 1 comodín a dos toques en 20x10, 6x4 a dos toques en 30x30, etc.

Mixta: (150-180 p/m) En la mayoría de los cuadrados.

Anaeróbica: (> 180 p/m) Cuando se introduce marcaje individual: 2x2 y 4x4 en 60x40; 3x3 en 30x30; 8x8 en todo el campo. No obstante, la porción neta de componente anaeróbico no es grande ya que no sobrepasa en exceso el límite de 180 p/m.

La carga de los cuadrados por su magnitud y distribución se asemeja más con la carga de un partido. Presentan el inconveniente de que mientras en los partidos de competición todas las actuaciones y decisiones en las acciones de ataque están orientadas a conseguir gol, en los cuadrados las acciones se orientan más a la conservación del balón, pero para ello nosotros introducimos las porterías en todos los ejercicios. Para que la circulación tenga un sentido y permita entender los principios del juego y perfilarse para los apoyos y desmarques.



Los partidos de control se caracterizan por el efecto agudo del entrenamiento:

Partido de control	Condiciones de ejecución	FCC lat./min.
7 x 7	Con posición de fuera de juego	137 - 160
7 x 7	Personalmente con cada jugador	140 – 183
8 x 8	Sin limitaciones	145 x 184
8 x 8	Repliegue rápida a posiciones de partida	170 – 183
8 x 8	Dos toques	145 – 182
8 x 8	Un toque	140 – 183
8 x 8	Personalmente 4 x 4 en ½ campo	145 – 180
8 x 8	4 x 4 en ½ campo + 1 comodín	128 – 186
8 x 8	Dos toques en su mitad de campo, libre en la mitad contraria	169 - 186
9 x 9	Sin limitaciones	130 – 179
9 x 9	En su mitad de campo a un toque	149 – 186
9 x 9	En la mitad de campo contrario a un toque	148 – 179
9 x 9	Realización de un ataque en dos toques	150 - 169
9 x 9	En un toque	156 – 169
9 x 9	En su mitad de campo a un toque	176 – 198
9 x 9	Sin limitaciones	147 - 184
10 x 10	Sin limitaciones	147 – 184
10 x 10	En su mitad de campo a dos toques	135 - 176

Características de los juegos/partidos de control utilizados en la preparación física de los futbolistas (Godik y Popov, 1.993)¹⁹⁵



Cuadrado	Espacio	Duración	Fr. Cardíaca	Lactato (mM/l)	Resistencia
1 x 1	10 x 8	4 x 5 '	180	8,9	Potencia aeróbica/ Anaeróbica láctica
2 x 2	24 x 16	3 x 10 '	188	8,3	Potencia aeróbica/ Anaeróbica láctica
2 x 2	20 x 16	15 '	180	7,4	Potencia aeróbica/ Anaeróbica láctica
3 x 3	45 x 20	2 x 10 '	168	4,9	Potencia aeróbica
4 x 4	55 x 30	2 x 15 '	174	4,8	Potencia aeróbica
5 x 5	50 x 30	2 x 15 '	167-174	5,1	Potencia aeróbica
5 x 5	55 x 40	3 x 10 '	163-181	4,9-/6,8	Potencia aeróbica/ Anaeróbica láctica
6 x 6	55 x 60	2 x 20 '	149	2,8	Capacidad aeróbica
6 x 6	55 x 40	2 x 20 '	166	3,8	Capacidad aeróbica
8 x 8	80 x 40	2 x 20 '	177-182	6,1/7	Potencia aeróbica/ Anaeróbica láctica

Valoración de la carga de trabajo en cuadrados. (Jiménez y otros, 1.993 referido por Arjol Serrano, 2.006)¹⁹⁷

El incremento de la carga (recordemos que es física y mental, inseparable) viene dado por la complejidad del juego. Aunque estos autores (**Godik y Popov**) toman como referencia de dicho incremento de la carga la frecuencia cardíaca y otros parámetros fisiológicos, la realidad es que insisten en que dicho incremento se produce con el incremento del número de jugadores, el incremento del espacio, la aplicación del reglamento, en definitiva, por el incremento de la complejidad de las situaciones que se dan análogas a las que se pueden encontrar en un partido.

He querido volver otra vez a la incidencia física que tiene el entrenamiento del juego. Lamentablemente seguimos pensando



como en los años 80. Seguimos pensando en términos de resistencia. Nos preocupa que el equipo no tenga resistencia suficiente para aguantar los partidos lo que nos lleva en ocasiones a plantear el entrenamiento del juego como un modo de desarrollar la resistencia con balón, en cualquiera de sus grados.

Estamos llegando al final. Antes hablaremos de cómo planteamos una sesión de entrenamiento y cómo planificamos el trabajo de una temporada. Pero lo mejor de todo es que, al contrario que lo que hacíamos los de mi generación preocupados por las hojas y formularios de control, esto es mucho más sencillo. Más o menos hemos visto como se hace. Salvo que quieras justificar el sueldo de tu preparador físico que te volverá loco con la planificación de las cargas de trabajo (no todos), lo más lejos que llegas es a planificar una semana con carácter general (antes de empezar la semana ya sabes más o menos qué tipo de trabajo harás y si sigues la propuesta de morfociclo de la periodización táctica adaptada a tus circunstancias, pues más fácil aún) y a la sesión inmediata que es cuando tienes toda la información de lo que puedes hacer. Mientras tanto, vas construyendo en paralelo un Modelo de Juego.

¿No crees que el Mister está llevando demasiado lejos esto de entrenar en espacios reducidos?



Recapítulemos:

- Las tareas de entrenamiento son específicas de tu Modelo de Juego y de tus jugadores, por lo que no valen las recetas ni copiar ejercicios.
- Dichas tareas deben ser extraídas de la competición.
- Los Modelos de juego son asimétricos.
- Los Espacios de Fase ayudan a entender el tipo de relaciones que se establecen entre los jugadores.
- El Modelo de Juego es el director del proceso de entrenamiento.
- La construcción del Modelo de Juego se realiza a través del juego.
- Las tareas deben cumplir los principios de especificidad, transferencia, significancia, contextualidad, sistematicidad, fractalidad y sistemicidad.
- Los juegos simplificados favorecen las situaciones/problema que se busca trabajar respetando la fractalidad del juego.
- El aprendizaje del juego es un proceso constructivo a partir de los conocimientos previos de los jugadores.
- El proceso de construcción del Modelo de Juego del equipo consiste en el conocimiento de la plantilla, la definición del Modelo de Juego y poner a prueba el Modelo.
- El Modelo de Juego viene definido por el estilo de juego, la ocupación del terreno de juego y la estrategia para el ataque y la recuperación.

- La construcción del Modelo de Juego se realiza a través de los Principios, Subprincipios y Consignas.
- Todos los Principios del Juego están interrelacionados. Por integración se agrupan en familias.
- La lógica del juego para el diseño de tarea se vertebra en torno a dos componentes: el Análisis Estructural y el Análisis Funcional del juego.
- Toda tarea, todo juego se articula a través de una serie de normas que regulan el comportamiento. Para el diseño de juegos hay que determinar las siguientes reglas: Provocación, Continuación, Tanteo y Corrección.
- La preparación de un entrenamiento sólo es preparación si se realiza por escrito.
- Los elementos estructurales que condicionan la tarea son: número de jugadores, espacio, porterías, tiempo.
- Todo juego tiene una intencionalidad táctica.
- Los juegos por su estructura se clasifican en: situaciones reducidas de juego simple, situaciones reducidas de juego complejas, situaciones de juego ampliadas condicionadas complejas, partido condicionado, partido formato de competición.



6 LIBROS QUE RECOMIENDO PARA ESTA PARTE DEL TEMARIO, POR ORDEN DE INTERES:

TITULO	EDITORIA L y AÑO	AUTOR	COMENTARIO
ENTRENAMIENTO MODERNO DEL FUTBOL. <i>Aprendizaje y entrenamiento a través de los juegos. Técnica, táctica y preparación física. Planificación del entrenamiento</i>	Editorial Hispano Europea - 1993	Detlev Brüggeman y Dirk Albrecht	Obra pionera en la sistematización del diseño de juegos.
DEPORTES DE EQUIPO <i>Comprender la complejidad para elevar el rendimiento</i>	Editorial INDE, 2005	Rafael Martín Acero y Carlos Lago Peña	Trabajo diferencial sobre deportes de equipo desde el enfoque sistémico. Interesante disección sobre los componentes del juego
FUTBOL A LA MEDIDA DEL NIÑO Vol. 1	CEDIF, 1995	Horst Wein	Compuesto por tres tomos, este antiguo entrenador de hockey, campeón olímpico, concreta su propuesta metodológica adaptada al fútbol a partir del juego y de la comprensión del mismo
FUTBOL A LA MEDIDA DEL NIÑO Vol. 2 <i>Desarrollar la inteligencia del juego para jugadores hasta 14 años</i>	CEDIF 2004	Horst Wein	
FUTBOL A LA MEDIDA DEL ADOLESCENTE <i>Programas formativos para desarrollar y mejorar su capacidad de juego</i>	CEDIFA 2000	Horst Wein	
ENTRENARSE JUGANDO <i>Un sistema completo de ejercicio</i>	Editorial Paidotribo, 1995	Irmgard Konzag, Hugo Döbler & Hans -Dieter Herzog	Otro libro de la escuela alemana donde se realiza una propuesta metodológica para el entrenamiento a partir del juego





18. ORDEM E PROGRESSO

Debo reconocer que soy un enamorado de la cultura brasileña. Lo soy desde que en 1982 la seleção nos deslumbró en Sevilla con su juego. En su bandera se distingue el siguiente lema “Ordem e progresso”, al parecer inspirado en el lema del positivismo de Comte “*Amor como principio y orden como base; Progreso como meta*”, un lema que como entrenador también podríamos y deberíamos adoptar. Amor entendido como el conjunto de valores que facilitan la construcción de un equipo, como la pasión que debe inspirarnos en nuestro hacer cada día, orden como base de nuestro trabajo para progresar y crecer como equipo. El título de este apartado se refiere a todo esto. A como ordenar nuestro trabajo para conseguir progresar como equipo.

Inicialmente había planteado el orden en sentido creciente, es decir, de la tarea a la planificación pasando por la sesión, el microciclo y los mesociclos. Pero lo voy a hacer en un orden distinto. Empezaré con la planificación y los mesociclos, de manera más superficial porque ya hemos hablado de ellos con anterioridad. Lo haremos sólo por situarnos. Continuaré por el microciclo y terminaré con la sesión. Vamos a ello.

18.A. UN MODELO COMO GUIA

Cuando contactamos con el comité deportivo de algún equipo que muestra interés en firmarnos, solemos (sobre todo yo) generar bastante inquietud sobre el modo en que trabajamos. Suelo decir que somos contraculturales (aunque cada vez menos, afortunadamente) porque no hacemos lo que ellos están acostumbrados a entender como “preparación física”, es decir, no participamos de la cultura de los pinares, las vallas, los circuitos o las series tan arraigada en el fútbol ¿Y entonces? Fútbol y un trabajo preventivo de fuerza. Eso es todo. Pero fútbol. No rondos. Sólo fútbol.



¿Y que entienden ellos por “preparación física”? En realidad, educados en esa cultura de “*La Preparación Física del Fútbol basada en el Atletismo*”, que fue método de cabecera para muchas generaciones de entrenadores y cuyos sistemas aún siguen aplicándose, cuando hablan de preparación física hablan fundamentalmente de resistencia. Porque cuando un equipo “no tiene físico” se refieren a que no tiene la resistencia suficiente para aguantar el ritmo de los partidos. Algunos también te hablan de fuerza pero sin concretar a qué tipo de fuerza se refieren. Y entonces vamos y les hablamos de adaptación, lo cual despierta aún más desconfianza. Por adaptación parece que entienden que el entrenamiento carecerá de la intensidad necesaria para competir, que nos vamos a quedar corto de “físico” y que se trata de un proceso demasiado largo e impreciso que no es posible de medir. En definitiva, que eres un pampalino que viene ahora a inventar el fútbol. Un vendehúmos vaya.

En el Método del Juego “la preparación física no existe”. No al menos en el sentido que he mencionado. A la manera tradicional. Esto es fútbol, no atletismo. Y al fútbol que yo sepa, sólo se aprende jugando. Y aquí es donde entra la primera palabra “**ORDEM**”. El juego necesita de una visión compartida de cómo queremos jugar que se instrumentará a través de una serie de principios que permitan desde la comprensión del porqué y para qué, establecer un *ordem* en el actuar. Cuando te diriges a directivos que llevan cuarenta años en esto, a jugadores veteranos que ya lo saben todo y hablas de aprender empiezan a mirarte con desconfianza. ¿Aprender qué? ¿Un senior? ¿Yo, que llevo 20 años jugando en la regional o he llegado a segunda B? Un futbolista senior no aprende. Eso es cosa de infantiles... y hasta de juveniles. ¿Y entonces como se llama el proceso de adquirir unos hábitos de conducta individuales y colectivos? ¡Vaya hombre, un “Guardiolita”!

El Modelo de Juego es nuestra planificación. Aquí no hay estados de forma sino “Flow”. Los 38 partidos de liga son igual de importantes. Y si juegas Copa no hay margen de error. El equipo “está en forma” cuando los jugadores llevan a cabo de manera fluida los



principios del juego trabajados que componen el Modelo. Y como todo aprendizaje conlleva un proceso de adquisición, asimilación, consolidación y aplicación. Y todo ello produce un proceso de adaptación que implica el empleo y economía de todos los recursos, tanto físicos como cognitivos.

Por lo tanto Planificar es:

- 1.- Describir el Modelo de Juego.
- 2.- Identificar los patrones de conducta que conforman el Modelo de Juego y que llamamos Principios, subprincipios y consignas.
- 3.- Implementar un plan para su desarrollo estableciendo un orden de prioridades.
- 4.- Periodizar dicho plan. En qué momento trabajaremos qué cosa.

Esto que parece muy secuencial realmente no lo es tanto. A ver. En los primeros días de la pretemporada iremos trabajando aspectos más macros del Modelo, más generales, para ir hacia aspectos más concretos. Se trata de comprender el Modelo en su globalidad y de adquirir una visión del mismo. Simultáneamente trabajaremos aspectos ofensivos y defensivos (aunque hay muchos autores que dicen que no existe tal distinción, a todos los efectos la hay, lo que no hay son dos procesos independientes sino continuos y condicionados entre sí). Los esfuerzos en los que trabajaremos desde el primer día son prácticamente los mismos. Lo que los diferenciará a lo largo de la temporada es la velocidad a la que se llevarán a cabo los mismos y la percepción del impacto que estos van a ir teniendo en los jugadores. Es como abrir el mapa de Europa, vemos la configuración de Europa, la ubicación de los países y luego vamos entrando en detalle de cada uno de ellos. Ya hablé de esto con anterioridad y de la agrupación de principios en familias.

¿Por qué es necesario periodizar? Porque la competición tiene una fecha de comienzo y cuando empiece, al menos un 80 %



del Modelo tiene que estar desarrollado para poder competir con garantías. Una empresa cuando empieza el ejercicio económico establece un calendario de objetivos que culmina en el objetivo global para ese año. La consecución de esos objetivos parciales permiten alcanzar el objetivo final de la empresa. La periodización que no es más que llevar el plan al calendario, supone establecer unidades de contenidos que no son otra cosa que conjuntos de principios a trabajar simultáneamente. Evidentemente algunos son estructurantes y otros son desarrolladores. Los estructurantes son los imprescindibles para la realización del Modelo de Juego y los desarrolladores son aquellos que permiten completar el desarrollo de los estructurantes. Un ejemplo: Apoyos y desmarques son dos formas de ofrecer ayudas permanentes al poseedor del balón. El apoyo lo ofrece un jugador libre de marca. El desmarque es la acción que realiza un jugador marcado para liberarse y poder hacer un apoyo. Lógicamente empezaremos trabajando los apoyos y generalmente lo haremos con superioridades numéricas para facilitar la comprensión y la asimilación del concepto. En el ejemplo el principio estructurante son las ayudas permanentes. Apoyos y desmarques son principios desarrolladores de aquél.

A lo largo de la temporada el Modelo irá evolucionando sin conseguir completarse nunca. ¿Por qué? Porque un Modelo de Juego es un proceso inacabado. Con cada jugador nuevo, con cada baja, el Modelo se redefine. Ya hablé de esto. Y como entrenador te vas dando cuenta de nuevas posibilidades, nuevas cosas que no habías previsto y que te son reveladas con el paso de las jornadas y los entrenamientos. Por ejemplo, encuentras que tienes un extremo que puedes utilizar como lateral o como interior y trabajas con él en los entrenamientos. Su forma particular de interpretar los principios enriquecerá o modulará la expresión del juego. En definitiva un principio no es más que una pauta de conducta.

Resumiendo, la planificación de una temporada requiere de un Modelo de Juego, un plan para implementarlo y una programación para periodizarlo. El Modelo deberá estar listo para el comienzo de la competición pero se irá perfeccionando a lo largo de la temporada.



18.B. ¿MESOCICLOS?

La verdad es que he utilizado el término Mesociclo cuando en realidad es un término que no tiene un encaje fácil en este Método. Una definición aceptada de Mesociclo es la de *“un número de semanas continuas (microciclos) donde el programa de entrenamiento se enfoca en mejorar las mismas adaptaciones físicas”*. Pero no es este el caso, porque el objetivo no es físico sino táctico. Como veremos más tarde, todos los microciclos tienen la misma estructura. Lo que cambia es el contenido táctico. En el Método del Juego la palabra Mesociclo tiene que ver con las llamadas unidades de contenido. Como en la escuela, como en la universidad, el Modelo de Juego es el temario y cada unidad de contenido un bloque específico del temario. Creo que se entiende. El jugador, como el estudiante, tiene que adquirir el Modelo de Juego progresivamente. La primera semana harán las ayudas permanentes de una manera más desordenada e intuitiva y la sexta semana lo harán desde la organización, el orden y la intencionalidad táctica. Al principio los jugadores apoyarán y esperarán el balón cada uno de ellos. Después lo harán ordenada y sincronizadamente, sabiendo que el motivo de dicho movimiento es la conservación del balón y la progresión en el juego, por lo que no necesariamente tienen que recibir el balón e interpretarán que sus movimientos forman parte de algo más amplio, que su finalidad es que el equipo mantenga posesión y no que necesariamente tengan que recibirlo. Durante la unidad de contenido iremos trabajando en todos estos aspectos. ¿Cuánto dura esto? El tiempo necesario para adquirirlo ¿tres semanas? ¿cuatro? ¿cinco? Es verdad que este proceso debe estar programado para llevarse a cabo en un tiempo definido aunque a veces es posible que el proceso se acorte o se alargue, pero en cualquier caso, hay que poner en el calendario la duración estimada de dicho proceso.

Las unidades de contenido se solapan en el tiempo. Es decir. Podemos estar trabajando una unidad de contenidos con aspectos defensivos y ofensivos. Es posible que adquiramos los aspectos defensivos pretendidos pero no así los ofensivos. Continuaremos con estos últimos y daremos pasos a nuevos aspectos defensivos u



ofensivos por lo que estaremos solapando dos unidades en el tiempo. Evidentemente hasta que no hayamos adquiridos ciertos principios se hace hartó difícil desarrollar otros relacionados con él. Por ejemplo, si quiero jugar con la defensa en línea en el medio campo o hacer el achique de espacios, primero deberemos tener adquirido principios como marcaje en zona, coberturas, permutas, basculaciones. Imagina que la unidad 1 de contenido incluye estos aspectos y la conservación del balón y las ayudas permanentes. Si hemos asimilado la parte del marcaje en zona podemos avanzar en la defensa en línea adelantada y la presión a la vez que continuamos con estos principios del juego ofensivo. Cada unidad de contenido, como ya he dicho, supone varias semanas de un trabajo variado e integrado (ataque/defensa), es por lo que asimilo la palabra mesociclo con este concepto.

18.C ¿MICROCICLO, MORFOCICLO O ISOCICLO?

Veamos los prefijos de estas palabras:

MICRO: Significa muy pequeño.

MORFO: Significa forma

ISO: Significa igual.

La verdad es que el nombre correcto debería contener los tres prefijos. ISOMICROMORFOCICLO. ¡Oh que palabro! Suena como aquello de supercalifragilístico... pero la realidad es que es la forma correcta de nombrar a ciclos de tiempo pequeño que tienen la misma forma. Sólo por esta vez, el Método del Juego utiliza como unidad de organización el Isomicromorfociclo, en adelante le seguiremos llamando microciclo en atención a ti, lector. Esto quiere decir que todos los microciclos son iguales en cuanto a estructura. Personalmente es algo que he venido haciendo toda mi vida de manera no inconsciente pero sí intuitiva. Y no sólo yo, sino una gran cantidad de entrenadores, cada uno por diferentes motivos. Será



Vitor Frade y la Escuela de Oporto con su propuesta de Periodización Táctica quienes van a dar formalidad y fundamento a este concepto y quienes nos van a dar motivos para para trabajarlos pero ya de manera estructurada. La organización del microciclo tal y como lo explica Marisa Silva (2008)¹⁹⁹ referenciando a Guilherme de Oliveira explica que la organización del microciclo se realiza partiendo del desarrollo de los grandes principios a través de su fraccionamiento en subprincipios, es decir, un principio del juego se concibe en distintos niveles de organización y cada uno de ellos tiene unas solicitaciones diferentes tanto a nivel físico (de tipo de contracción) como de complejidad. Es por ello por lo que dentro del microciclo se hace necesario trabajar en distintos niveles alternando los tipos de requerimientos para facilitar la recuperación. Con ello se pone de manifiesto que la Periodización Táctica y el Método del Juego como hijo de ésta no ignoran la subdimensión física como se puede llegar a pensar, sino que por el contrario, se tiene muy en cuenta el impacto que tienen los tipos de esfuerzos requeridos en las tareas de entrenamiento y la necesidad de una alternancia entre estos tipos de esfuerzos para no sobrecargar los sistemas y facilitar la recuperación. Por eso como Oliveira, Amieiro, Resende y Barreto (2007)²⁰⁰ explican *“Hay una preocupación que nunca cambia -la operacionalización del modelo de juego- pero la escala a la que eso sucede se va haciendo diversa.”* Para que nos entendamos, trabajar un principio del juego determinado requiere hacerlo desde la idea global pero dada la complejidad de éste, sin perder nunca de vista el concepto en su totalidad, se trabaja en distintos aspectos del principio, como si pusiéramos el zoom en un detalle del cuadro. Esto supone que por ejemplo un día lo hagamos en un espacio reducido con pocos jugadores (los imprescindibles por asociación) en los que se dará un tipo de esfuerzo determinado (más explosivo, corto y numeroso) que implicará unas determinadas manifestaciones de la fuerza (capacidad condicional básica) como son las frenadas, cambios de dirección, cambios de sentido, saltos... con gran cantidad de ciclos CEA. En la siguiente sesión repetirse en el mismo registro de esfuerzo supondría sobrecargar el sistema y cambiamos a otro tipo de trabajo sobre el mismo principio y subprincipio (el aspecto específico del principio) pero con más jugadores y por tanto en un espacio mayor donde los

desplazamientos serán más discontinuos pero de mayor distancia y por tanto habrá menos ciclos CEA pero esos esfuerzos serán de mayor duración. Esto va acompañado de un incremento de la complejidad. Esta sesión coincide con un periodo de 3 o 4 días transcurridos desde la competición. La siguiente sesión no podemos repetirnos en los registros anteriores por, además, la proximidad de la siguiente jornada de liga. Priorizamos un registro distinto. Esfuerzos explosivos pero de corta duración y recuperación completa. Estos tres patrones quedan definidos por los términos TENSION-DURACION-VELOCIDAD.

Semana o microciclo 1 de la temporada. La dinámica de trabajo es igual que la de la última semana o microciclo de la temporada. La estructura del mismo está determinada por la presencia de partidos. Tras un partido es necesario respetar los tiempos necesarios de recuperación. En los equipos profesionales están claramente establecido los patrones a seguir. En realidad no son distintos de los equipos amateur de la regional. Se rigen por los mismos principios. Lo que varía son los días de entrenamiento que trabajan unos y otros.

A lo largo del libro he dado varias listas de principios a las que ahora incorporo los aportados por la metodología de la Periodización Táctica. Ninguna de las tres listas son excluyentes entre sí. La primera con la que abro el libro se refiere a unas características que deben manifestarse en la metodología del juego. La segunda se refiere a los efectos de la actividad física y como deben contemplarse en el Método del Juego. Esta lista que expongo ahora tiene que ver con las pautas a tener en cuenta en la organización del trabajo en el microciclo, a partir de la elaboración realizada por Vítor Frade citado por Xavier Tamarit (2013):²⁰¹

1. Principio de las **propensiones**: Xavier Tamarit (2007)²⁰² lo describe como *“hacer aparecer un gran número de veces lo que queremos que nuestros jugadores adquieran, provocando así la repetición sistemática”*. Es decir, a lo largo del microciclo



trabajaremos en determinados aspectos del juego (principio y subprincipio) mediante la exposición del jugador a contextos que requieran la manifestación de dicho principio. En esto **Vitor Frade** (2013)²⁰³ es bastante taxativo, no crear conductas sino crear contextos, condiciones donde se den determinado tipo de respuestas. Por tanto, a lo largo del microciclo, trabajamos a partir de las propensiones de dicha conducta en contextos con distintos niveles de complejidad (principio o subprincipio) que requieren que se manifiesten determinadas conductas.

2. Principio de la **progresión**: **Tamarit** (2007)²⁰⁴ habla de jerarquizar los principios priorizando unos sobre otros y trabajarlos en distintos niveles de complejidad para facilitar su asimilación. De esto ya hemos venido hablando a lo largo del libro.
3. Principio de la **alternancia horizontal específica**: El principio de progresión citado anteriormente, está ligado al de alternancia horizontal específica. Trabajar los principios del juego en distintos niveles de complejidad implica diferentes tipos de esfuerzos. No es lo mismo trabajar en un contexto de espacios reducidos con grupos pequeños que hacerlo en campo grande con más jugadores, además de los condicionantes que se establecen en cada uno de ellos. La importancia de este principio es la misma que el de la relación óptima entre carga y recuperación. Aquí vamos a un concepto aún más específico, el de las estructuras o dinámicas (Tensión-Duración-Velocidad) a trabajar cada día para facilitar las recuperaciones, por lo que cada una de ellas deberá trabajarse en una sesión dedicada exclusivamente a ello o como los explica **Tamarit** (2007)²⁰⁵ *“lo diferentes principios y subprincipios deberán clasificarse, pasando a entrenarse en el mismo día los que trabajen las mismas estructuras (los que precisen de*

las mismas exigencias), no siendo un día igual a otro durante la semana en cuanto a esfuerzos se refiere, permitiendo la regeneración de las estructuras ya trabajadas.”

¿Cuál es la duración de un microciclo? En el mundo del fútbol no hay dudas. Una semana ¿no? Sí, Una semana. En realidad la duración de un microciclo no necesariamente debemos concebirla como una semana. Por definición los microciclos son estructuras de organización del entrenamiento de corta duración, constituido por sesiones de entrenamiento. Su organización depende del objetivo. Normalmente lo concebimos como una semana, pero una semana de 8 días, porque los microciclos se encadenan unos a otros, no son unidades aisladas. Empieza con la última sesión del anterior, es decir, el partido de competición, que condiciona la organización del siguiente.

Si asumimos que el Método del Juego se sustenta en el Modelo de Juego del equipo, de todas las formas de organizaciones propuestas hasta la fecha, la que se basa en los aspectos tácticos y la naturaleza del juego es la que propone el paradigma de la Periodización Táctica. ¡Lógico! El Método del Juego sustenta sus fundamentos en la misma y en la teoría de la complejidad.

Los objetivos de un Microciclo son:

- 1.- Recuperar al equipo de la competición y preparar para la competición siguiente respetando el principio de alternancia de la carga y recuperación óptima.
- 2.- Revisar el desarrollo del juego del partido anterior y articular tareas para corregir aquellos aspectos que incidieron negativamente en el juego del equipo.
- 3.- Preparar el partido siguiente, llevando a cabo tareas que permitan obtener ventajas a partir de nuestro juego sobre el rival.



Todo ello respetando el proceso de recuperación y regeneración necesario para llegar en las mejores condiciones a la competición.

No me voy a detener mucho en el microciclo tipo de 7 días de la Periodización Táctica. Prefiero ver como un equipo amateur puede adaptar los conceptos a la realidad de su microciclo de 3 sesiones de trabajo. Para el primer caso proporciono una lista de libros donde acudir al final del capítulo. Para lo mucho hay pocos y son más los que menos que en la abundancia. Veamos primero el microciclo tipo de 7 días y que se trabaja en él para pasar a extenderme en el de 3 sesiones (A partir de la adaptación que hace **Tamarit**, 2010 del diseño de **Guilherme de Oliveira**)²⁰⁶:

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
PARTIDO	DESCANSO	RECUPERACION	OPERACIONALIZACION ADQUISITIVA			RECUPERACION/ ACTIVACION	PARTIDO
			DINAMICA TENSIÓN Suprincipios	DINAMICA DURACIÓN Principios	DINAMICA VELOCIDAD Suprincipios		

Lo primero que llama la atención es que el día de descanso es el inmediatamente posterior al partido. Yo comparto esta propuesta. Por las siguientes razones:

- 1.- Recuperación psicológica. La excitación no se termina después del partido. El cóctel hormonal sigue navegando por el cuerpo durante las siguientes horas y es necesario un proceso de normalización. Esto no tiene que ver con el ácido láctico. Es cierto que un ejercicio suave y moderado ayuda a reducir los niveles de cortisol pero mentalmente necesitas desconectar. Si el resultado ha sido positivo experimentas un estado de euforia al igual que si ha sido negativo requieres un proceso de duelo.



- 2.- Descanso. La noche después del partido cuesta dormir, con independencia del resultado. Posiblemente estés cansado, físicamente por el esfuerzo y por la caída de los niveles de cortisol y adrenalina después del “dopaje hormonal” que sufres en la previa y durante el partido.
- 3.- Predisposición al trabajo. Después de la competición y tras un día de descanso los jugadores afrontan mejor el trabajo, no ya sólo por el descanso físico sino también mental y por la posibilidad de haber tomado distancia con lo ocurrido, lo que ayuda a superar el duelo en su caso, a asimilar la experiencia y a verla con mayor objetividad y racionalidad y de manera menos emotiva.

Y esto a nivel aficionado, si lo ves desde el punto de vista del profesional existen otras variables como viajes, distancia con la familia, la inquietud por la crítica...



“Debe hacerse una distribución de cargas para llegar al domingo siguiente en la fase de supercompensación después de haber aplicado una serie de esfuerzos catabólicos. Pero, por una moda que se inició en al año 91, casi todos los equipos profesionales hacen una sesión de recuperación el lunes (o el día siguiente al partido) y descansan el martes, pretendiendo una recuperación fisiológica de los jugadores que han intervenido en el partido anterior y una preparación orgánica para entrenar fuerte el miércoles. Si en vez de dejarse llevar por las modas repasasen algún libro de fisiología, comprobarían que no consiguen ninguna de las dos cosas y que perjudican en gran medida el rendimiento de su equipo.”

Jesus Cuadrado Pino

(Revista Fútbol Training, 232, junio 2015)



En la distribución de las cargas de trabajo (en términos de complejidad), el entrenamiento de mayor complejidad y necesidades de recursos cognitivos (mayor carga sobre la intensidad de concentración) se ubica equidistante de las dos competencias. Ese nivel de complejidad va en aumento progresivo desde el primer día de entrenamiento hasta el jueves. Existe cierto acuerdo entre los preparadores y médicos de que el tiempo de recuperación total de un jugador es de 72 horas tras la competición (Vitor Frade, 2013, habla de 4 días)²⁰⁴. El abordaje a lo largo de la semana irá en progresión trabajando en niveles de complejidad más reducido al principio para el jueves trabajar con mayor presencia de estímulos. Como se comentaba con anterioridad, los contextos diferentes requieren de tipos de esfuerzos diferentes. A este respecto algo ya hemos hablado. El jueves ponemos los aspectos trabajados a nivel micro en relación al resto de los principios del juego que conforman nuestro Modelo de Juego.

Esa singularidad del tipo de esfuerzo, de contracción presente en función de los contextos en que se trabaja, no debe llevar a confusión. Tensión/duración/velocidad no tiene nada que ver con fuerza/resistencia/velocidad, las capacidades condicionales que todos conocemos, tal y como uno puede encontrar en algunos blogs que escriben al respecto. Vitor Frade (2013)²⁰⁵ no deja lugar a dudas sobre ello: “...es fundamental que dejemos de ‘leer’ fuerza donde se escribió tensión de la contracción muscular, resistencia donde se escribió duración de la contracción muscular y ‘velocidad’ donde se escribió velocidad de la contracción muscular.” Se refiere exclusivamente al tipo de contracción dominante. Es decir, al tipo de manifestación de la fuerza.

Por tanto, resumiendo todo esto: una de las preocupaciones que se tiene a la hora de organizar un microciclo semanal es establecer una relación óptima entre trabajo, esfuerzo y recuperación que es lo que define el principio de alternancia horizontal específica. Vitor Frade (2013)²⁰⁶ expresa que existen tres indicadores que caracterizan el modo de manifestación de las contracciones musculares, siendo diferente el modo en relación a la duración de su



manifestación y a la fatiga derivada de la misma por lo que propone entrenar, maximizar en un día de la semana uno de esos indicadores, en otro día otro y en otro día otro. Esos indicadores son los siguientes:

- 1.- **Dinámica de elevada tensión específica:** Se refiere al tipo de contracciones específicas del juego. Jugando con el espacio, la duración y el número de jugadores, se busca que se den en el entrenamiento el mayor número de contracciones específicas del juego. El entrenamiento procura ejercicios que busquen una elevada velocidad de contracción, corta duración y tensión elevada. Se exige una gran cantidad de contracciones excéntricas lo que supone frenadas, cambios de dirección, saltos, etc. Ojo, pero siempre supeditado al trabajo táctico de ahí que la alternancia horizontal sea específica. Digamos que la forma de trabajar en un determinado principio del juego va a priorizar un determinado tipo de esfuerzo. En este caso, el patrón condicional es una consecuencia del trabajo táctico a realizar pero que a su vez va a modular éste.

Trabajar en esta dinámica supone no agotar el músculo (de hecho en el trabajo de fuerza máxima o de los elementos neuromusculares constitutivos de la fuerza máxima, la recuperación, no llegar a la fatiga, es un elemento que se tiene muy presente). Por eso, el trabajo será discontinuo, interválico, fraccionado, con mucha preocupación por la recuperación. Esto supone además reducir la complejidad de las tareas. Se trata de un trabajo orientado a la adaptación muscular, al desempeño de la fuerza que el juego exige. Es un trabajo de fuerza específica al modo de jugar del equipo.

El nivel de complejidad es menor porque se reducen los elementos que participan y el trabajo se centra en elementos específicos de los principios, a nivel más micro, es decir, a nivel de subprincipios.



- 2.- **Dinámica duración o específica:** Aquí la preocupación es ser capaz de manifestar durante más tiempo ese tipo de contracción específica del juego. Por tanto, la discontinuidad que se procuraba en la dinámica tensión desaparece, el entrenamiento es más continuo y por tanto más orientados a una fuerza 'resistencia' específica. Se incrementan los espacios y el número de jugadores y hay más tiempo para actuar, no hay una exigencia de velocidad como en la dinámica tensión. Pero como consecuencia de ese incremento de espacio y jugadores, el juego se hace más complejo y por tanto requiere una mayor concentración. Los desplazamientos son de mayor duración y por tanto las contracciones se realizan con más intervalo pero más continuadas, es decir, cuando se manifiestan lo hacen de manera continuada y por tanto por más tiempo, hay una mayor continuidad en el juego lo que implica una mayor fatiga muscular.

Es el día de mayor complejidad por la presencia de un mayor número de elementos lo que complejiza las relaciones y el tipo de relaciones al trabajarse el juego en un nivel macro, es decir, a nivel de principios, en una situación de juego más real, con presencia de los principios en relación con el resto de principios que conforman el Modelo de Juego.

- 3.- **Dinámica de elevada velocidad de contracción:** A diferencia de la dinámica tensión, en este tipo de trabajo, aunque se procura una elevada velocidad de contracción en un tiempo corto, la tensión no es alta. Para eso se procura que la densidad de contracciones excéntricas no sea elevada. Eso significa que los ejercicios no promueven acciones de saltos, frenadas o cambios de dirección, lo que significa además que para que ello ocurra, los ejercicios no deben ser de gran complejidad. Igualmente, para que se priorice la fuerza velocidad, es necesario que exista una gran discontinuidad, para que sea posible una



recuperación completa del músculo. La preocupación no será la velocidad de desplazamiento como la velocidad de ejecución (velocidad específica del juego).

Reconozco que puede resultar pretencioso amoldar la planificación elaborada para un equipo que sólo descansa un día a la semana a un microciclo en el que se entrena sólo tres días. Por tanto no digo que la propuesta que hago a continuación sea una adaptación o una reducción. Lo que digo que hago es aplicar los conceptos a una dinámica de trabajo a mi entender adaptable al Método del Juego.

OPERACIONALIZACIÓN ADQUISITIVA							
DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
PARTIDO	DESCANSO	DINAMICA TENSIÓN Suprincipios	DESCANSO	DINAMICA DURACIÓN Principios	DINAMICA VELOCIDAD Suprincipios	DESCANSO	PARTIDO

Personalmente prefiero este tipo de distribución a la que alterna lunes-miércoles-viernes o martes-miércoles-viernes. Creo que se puede jugar mejor con los descansos y las cargas de trabajo.

Es un modo de actuar que se puede aplicar en categoría inferiores, adaptando la complejidad del trabajo a las capacidades de los jóvenes. Veamos cómo trabajamos a lo largo de la semana. Por lo pronto nos encontramos con tres días de descanso y tres días de operacionalización adquisitiva. En tal caso la aplicación de los esfuerzos presenta algunas variaciones. En primer lugar el nivel de control sobre descanso y recuperación es muy complicado, porque el nivel de implicación del deportista es menor. No me refiero a que el nivel de compromiso no exista, me refiero a que el jugador hace cosas y tiene rutinas que en un equipo profesional serían inconcebibles.

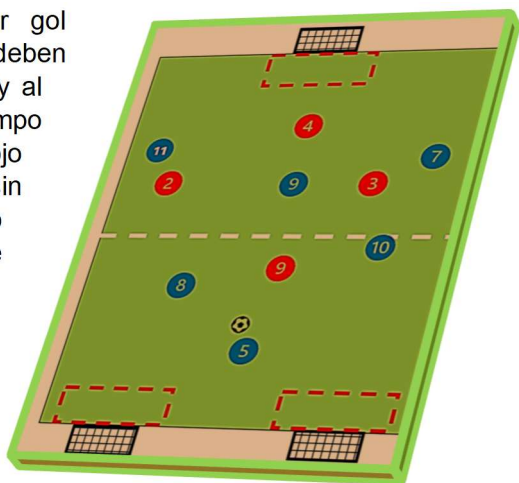
Respecto al descanso del **lunes** ya hemos hablado de esto. El descanso del miércoles supone una interrupción sobre la



progresión que establece el Modelo de la Periodización Táctica en su microciclo de 8 días. Aun así, mantenemos la dinámica de trabajo.

El **martes** trabajamos en dinámica tensión, con un entrenamiento más reducido, 45 minutos, pero con menos intervalos y ejercicios. Parte del tiempo lo dedicamos tener una reunión con los jugadores donde analizamos el partido anterior y otros aspectos importantes en la gestión del grupo y explicamos la dinámica de trabajo de la semana. Lo ideal es que la reunión sea antes de la sesión de trabajo para poder tener más tiempo de trabajo de campo. El tipo de tareas sigue siendo táctica, en espacios reducidos, con grupos pequeños y con un nivel de complejidad más reducido bien para adquisición, bien para repaso de conceptos derivados del partido anterior. Un ejemplo de tarea:

En espacio reducido el equipo protagonista (azul) con 6 jugadores, en superioridad numérica, juega con límite de dos toques (o uno) y debe llevar el balón a campo contrario en un máximo de 5 pases. Nivel de 2 de complejidad. Para meter gol todos los componentes deben estar en el campo rival (y al tercer pase en campo contrario). El equipo rojo con 4 jugadores, sin restricciones salvo que no puede defender detrás de la línea roja para evitar que se posicione ningún jugador delante de la portería. Esta restricción es para ambos equipos. El objetivo es atacar todos juntos, en bloque. Desde un punto de vista más condicional, el equipo en inferioridad podría estar formado por jugadores que no jugaron el domingo, pero ojo, hay que hacer rotaciones para que



todos los jugadores trabajen en el principio. La diferencia estribará en el reparto de minutos.

Un inciso. **Frattarola y Sanz Torrelles** (2014)²⁰⁷ realizan una reflexión sobre el entrenamiento en espacios reducidos con la que estoy parcialmente de acuerdo. Estos autores sugieren que este tipo de entrenamiento induce a errores de aprendizaje, el contexto no es específico del partido, presenta mayores dificultades que el partido y un descenso de recursos individuales y yo añadiría que incluso los esfuerzos pueden interpretarse como diferentes, además de un nivel de complejidad inferior. Estoy de acuerdo con ello si todo el entrenamiento que hiciera el equipo fuera éste. Esto no provocaría adaptación al juego. Pero la finalidad de este tipo de entrenamientos es la asimilación de conceptos, la reducción de la complejidad que permite fijar la atención en un aspecto determinado del juego, en los llamados principios con carácter general al comienzo y en los subprincipio con carácter específico en la continuación. El entrenamiento se completa con trabajo de grupos grandes en espacios superiores hasta llegar a situaciones simuladoras de la competición en la totalidad del campo y 11 contra 11. Trabajar en esta última situación se hace harto compleja cuando tienes que construir el Modelo de Juego porque además implica la participación de todos en aspectos del juego, que si bien afectan a todos, son especialmente específicos de algunos jugadores, líneas o sectores. Si de especificidad se trata, ningún entrenamiento es capaz de ser totalmente específico, quiero decir, que para ello tendríamos que entrenar siempre con partidos de fútbol 11 y aun así faltarían elementos propios de la competición. Utilizamos distintos niveles de organización porque necesitamos descomplejizar el juego para poder trabajar de manera más sencilla y repetitiva sobre los distintos conceptos respetando siempre el principio de fractalidad.

El **miércoles** es otra jornada de descanso. Esto nos permite incrementar la intensidad del martes. No te preocupes. Son los propios jugadores de acuerdo a la complejidad del trabajo y su intensidad de concentración en el desempeño los que marcan dicha intensidad. Si bien **Vítor Frade** (2013)²⁰⁸ indica que el día de la



dinámica tensión se trabaja en esfuerzos de calidad anaeróbica aláctica, realmente lo hace por un interés en la recuperación y por la calidad del juego a practicar. Los esfuerzos serán intensos con una importante ejecución de ciclos CEA, por lo que propone que éste sea fraccionado, es decir, en 45 minutos de trabajo, mejor 3 ó 4 ejercicios que 1 ó 2, aun cuando los tres sean variaciones de un mismo tema, el número de tres por la inclusión de al menos dos pausas en los 45 minutos. También sugiere la inclusión de ejercicios de fuerza compensatoria dedicados al core, dorso-lumbares o estiramientos. En este caso podemos trabajar con dos ejercicios y con una pausa más amplia. La presencia del miércoles de descanso nos puede permitir trabajar en unos niveles de complejidad más alto y con una duración de las tareas algo mayor.

La organización del entrenamiento a elegir. Podemos trabajar con grupos pequeños en formato circuito, es decir, con distintos tipos de tareas en paralelo, y los grupos van rotando; puedo trabajar con tareas específicas para grupos específicos y/o puedo trabajar la misma tarea con varios grupos. Lo importante es que todo gire en torno al mismo aspecto del juego. O si trabajo con grupos en distintas tareas específicas del grupo que éstas tengan relación con la idea global del principio.

El **jueves**, es el día de la complejidad. Es el día de los grandes principios y de la puesta en escena de dichos principios en relación con otros. Es el día en que los esfuerzos son más prolongados y donde el entrenamiento es más parecido a la propia competición en cuanto a contexto y complejidad. Con independencia de que podamos introducir alguna condición en alguna fase del entrenamiento para andamiar los conceptos que venimos trabajando en una situación más macro, donde están presentes todos los elementos y relaciones del sistema juego. Se trabaja con grupos grandes, 11 x 11. Como dice **Vítor Frade** (2013)²⁰⁹, no necesariamente tiene que ser un partido de 11 contra 11 en campo entero, “*se trata de hacer ejercicios más macro, manipulados para que se dé la repetición sistemática de lo pretendido*”. Lo importante es que el contexto sea transferible a la competición y que el número



de jugadores permita encontrar situaciones similares a los contextos competitivos.

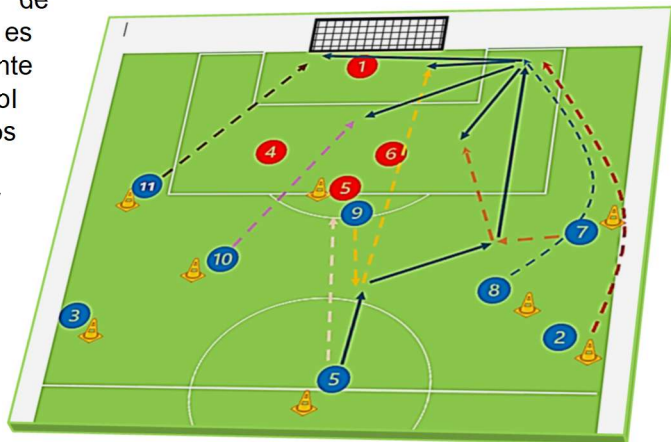
El concepto duración como ya comenté viene porque se darán menos contracciones tipo ciclos CEA que en la dinámica tensión, pero a cambio al recorrerse distancias mayores la duración del esfuerzo (la solicitudes de contracciones más concéntricas también será más continuadas pero también más intervaladas). Además de la mayor exigencia física, la presencia de más elementos, y mayor complejidad requerirá una mayor intensidad de concentración, aproximada (no igual) a la que se requiere en un partido.

El **viernes** al igual que ocurre en la periodización táctica, se trabaja en la dinámica velocidad. No hablamos de velocidad en los términos tradicionales. Hablamos de contracciones de corta duración y explosivas. Hablamos de pausas, de intervalos que faciliten la recuperación y no fatigar la musculatura. Ese día normalmente podemos preparar acciones de finalización con oposición en los metros finales para evitar que sea analítico y exista incertidumbre y que incluyan tomas de decisiones. Entre repetición y repetición se establece la pausa necesaria para la reorganización que permitirá que se trabaje en condiciones alácticas. Serán carreras cortas, piques e intervaladas. También podemos aprovechar el tiempo para preparar alguna jugada a balón parado o alguna salida con balón. A nivel de complejidad serán ejercicios sencillos, con un objetivo táctico y con una o dos consignas por jugador.

Ejemplo de finalización: Los jugadores se sitúan en los conos de acuerdo con su posición en el terreno de juego. La secuencia es de 5 (MC) a 9 (DC) que se descuelga con la oposición de 6 ó 5 depende de donde venga, para de primera tocar a 7 (ED) que viene hacia dentro creando un espacio libre en banda que es aprovechado por 8 (MVD) que le dobla por detrás. 7 debe acercarse perfilado para tocar en profundidad a 8 que enviará el balón a la posición de llegada de los atacantes que vea más clara. Tanto 9 como 7, como 10 (MVI) y como 11 (EI) deben ir a rematar a las posiciones de llegada fijadas. 5 se adelanta para recibir rechace y finalizar jugada. En cada posta



habrá al menos dos jugadores específicos de la posición. Vamos alternando ruptura del Medio Volante (MD) con la del lateral, y alternamos ambos lados. Los defensas realizan oposición activa. Pueden ser de inicio 2 para incrementar el número a 3 ó 4 para dificultar más la acción. El objetivo es fijar las posiciones de llegada. No es tan importante conseguir gol como que los jugadores lleguen y rematen.



El **sábado** se supone que es el día del descanso. Trabajar en categorías amateurs es complicado. Trabajas seriamente durante toda la semana y los jugadores que son chicos jóvenes no terminan de tener claro el concepto “cuidados, recuperación, descanso”. Un chico con diecinueve o veinte años piensa que puede con todo. O que si juega un domingo por la tarde, tiene margen para recuperarse. Qué decir. Es la parte más difícil del entrenamiento. Lo único que puedes hacer es insistir, insistir e insistir en educarlos para que se cuiden. Sólo desde el convencimiento se consigue el cambio. En el caso de que se juegue ese sábado por la tarde te encuentras con dos días de descanso por delante, domingo y lunes. Esto nos da cierto margen para elevar el nivel del entrenamiento del martes.

Si tuvieras que jugar entre semana un partido de copa o atrasado, con independencia de que sea miércoles o jueves, el resto



de las sesiones lo dedicaremos a recuperación, con tareas poco complejas y muy fraccionadas, en espacios reducidos y de corta duración.

Creo que la mayoría de los entrenadores tenemos meridianamente claro qué se puede y qué no se puede hacer. No creo haber aportado nada extraordinario en este asunto, salvo que esto no va de aplicar a rajatabla cada aspecto que se indica, máxime cuando trabajas tres días a la semana. La gente se suele agobiar bastante con esto. Yo mismo lo viví la noche antes del examen de preparación física en la habitación de mis compañeros Pinelo y Eleuterio. Estaba con ellos y con el fundador de la Escuela Peloteros, José Luis Pérez Mena, comentando algunos aspectos del examen del día siguiente y cuando nos quisimos dar cuenta había quince o veinte personas en la habitación, como en el camarote de los hermanos Marx, todos agobiados y preguntando sobre lo que se podía hacer y no hacer según qué momento de la temporada. Al final es todo más sencillo. De aquello tan complicado hemos pasado a esto mucho más fácil. Sólo tienes que ver el tipo de tarea/esfuerzo que se recomienda hacer y jugar y jugar. Todos los microciclos de la temporada son iguales en cuanto a estructura y dinámica. No hay que buscar picos de forma. Se trata de ir modelando el juego que se pretende. No es ciencia espacial. No pasa nada porque termines un martes jugando veinte minutos en medio campo con un grupo grande de 18 jugadores (la cifra media de jugadores disponibles en una sesión). O el viernes. No se van a agotar. Sé que con esto que digo me puedo quitar la poca credibilidad que pudiera tener (si es que tengo alguna), pero como decía una voz en off con cierto acento portugués en un anuncio de una determinada casa de apuestas que no nombraré, “el fútbol es descomplicado”. Lamentablemente cada vez hay más gente que le gusta hablar para que no se le entienda y parecer que sabe.



18.D. UN DÍA CUALQUIERA EN LA FÁBRICA

Me gusta la expresión “la Fábrica” con la que se denomina a la cantera del Real Madrid. ¿Qué es una fábrica si no un establecimiento donde se elabora un producto? Con un día en la fábrica me refiero a la jornada de trabajo donde fabricamos, donde desarrollamos nuestro juego a partir de la construcción de un equipo al que dotamos de una idea, de un patrón que denominamos Modelo de Juego que es el producto final de nuestro trabajo.

Como ya hemos visto, cada sesión de entrenamiento presenta una serie de singularidades en función de diferentes aspectos como el objetivo, el día de la semana o el partido del domingo. Dentro del microciclo nos hemos detenido a hablar de los objetivos y particularidades de cada sesión de trabajo en función del día de la semana, sobre cómo y qué hacer respetando siempre la alternancia horizontal en especificidad, la alternancia óptima entre carga y recuperación..

Normalmente las sesiones de trabajo solemos organizarla en torno a una estructura estándar que ahora comentaremos. En la parte que hemos hablado de las tareas hemos hecho hincapié en la importancia de la organización. Una buena organización facilita el éxito de la misma, una mala organización te condena al fracaso y es el síntoma más evidente de la falta de liderazgo de un entrenador. Por eso es importante la preparación (recuerda que toda preparación debe hacerse por escrito si no, no es preparación) de la sesión de entrenamiento.

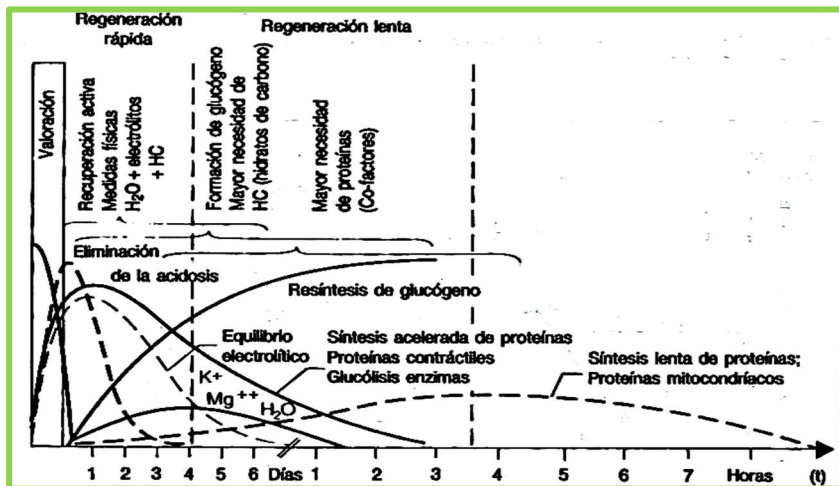
La sesión de entrenamiento empieza con el recuento de elementos disponibles y el diseño de la misma. El objetivo de la sesión siempre es táctico. Y específico. La tipología de las tareas depende del tipo de esfuerzos que se den en el entrenamiento que tienden a homogeneizarse en un único tipo (tensión-duración-velocidad de contracción). De esto acabamos de hablar en el punto



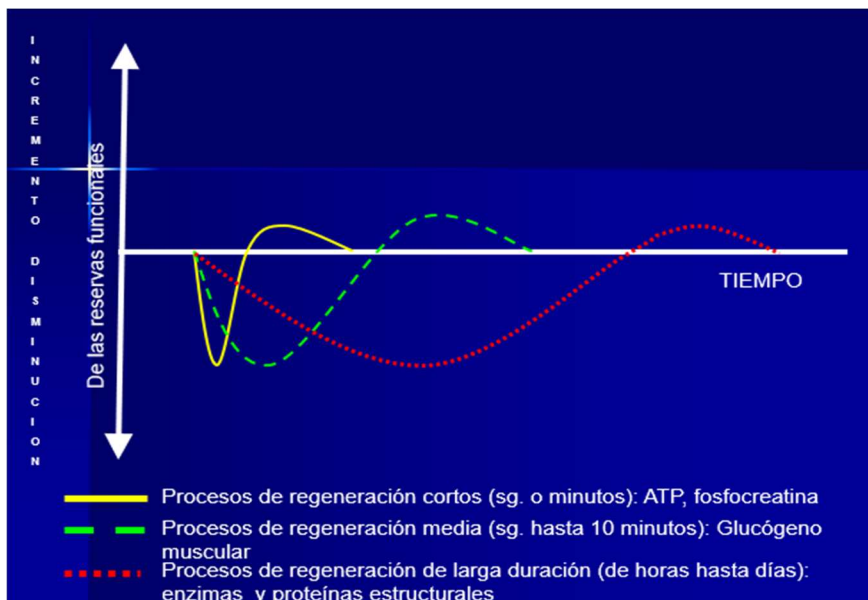
anterior. Nunca la sesión de entrenamiento tiene un objetivo físico. Nunca. Siempre el objetivo es táctico y lo desarrollamos través de juegos de asimilación y desarrollo del Modelo de Juego. Otra cosa es que el tipo de esfuerzo es prioritariamente de un determinado tipo.

La sesión no es una unidad aislada de entrenamiento. Dentro de la semana hay que jugar con los tiempos de recuperación de los distintos esfuerzos que se hacen en cada una de ellas para evitar la fatiga. Vuelvo a recordar que la fatiga no es sólo física, es también mental. ¿Cómo crees que afrontaría un jugador la competición el domingo si durante toda la semana hubiéramos estado entrenando con partidos de 11 contra 11 en campo entero? Desde luego no en las mejores condiciones.

Los esfuerzos se realizan a partir de distintas fuentes energéticas que tienen una disponibilidad mayor o menor en función de la intensidad y del tiempo. Y su recuperación va en consonancia con su disponibilidad. De esto ya hablamos al principio del libro.



Heterocronismo del proceso de sobrecompensación con medidas paralelas de recuperación complementarias del entrenamiento. Fritz Zintl (1991)²¹⁰



Las diferentes constantes de tiempo para la recuperación de magnitudes funcionales normales y gráfico de las fases de supercompensación. Fideisen y cols. (1976) citado por Grosser, Brüggemann y Zintl (1989)²¹¹

Para la organización de la sesión, tres recomendaciones respecto al espacio:

1. Distribuir el trabajo y los jugadores en función del espacio disponible, evitando que cada grupo interfiera en la actividad del resto, porque las zonas de trabajo sean colindantes.
2. En aras de que no existan confusiones las zonas de juego así como las áreas deben estar claramente señaladas.
3. El espacio asignado a cada grupo para cada tarea debe permitir siempre el juego fluido.



La no observancia de estas tres cuestiones suele ser causa de que las tareas no fluyan, no funcionen e impiden que el jugador esté concentrado en lo que tiene que estar, el juego. Hay que tomar esto en serio.

La relación jugadores/espacio debe mantener una proporción ajustada a un partido, aunque podemos ampliarla o reducirla en función de que queramos más o menos dificultad en la tarea.

La forma que tengo de organizar una sesión de entrenamiento conforma en sí una rutina. La palabra rutina tiene una serie de connotaciones negativas que la relacionan con aburrimiento, monotonía y no es así. La rutina tiene que ver con una normalidad que permite al jugador saber a qué atenerse, que le facilita estar aquí y ahora en el trabajo, sin sorpresas que lo desestabilicen y que le permiten concentrarse en lo que verdaderamente interesa. Es lo que facilita fluir en el juego. Porque la falta de rutina obliga al jugador a una constante adaptación y por ello a utilizar parte de sus recursos y energía en otros aspectos que no facilitan su desarrollo. Hay rutina en el modelo de microciclo. Hay una sistematización del trabajo que es lo que se procura también en el entrenamiento. Hay rutina en la competición. Es conveniente que exista esa rutina también en los partidos. Ayuda a los jugadores a rebajar la tensión y a concentrarse en lo que viene.

Quisiera traer a cuento un caso que cuenta **Pep Mari** (2011)²¹² en su libro *“Aprender de los Campeones”* que explica bien la importancia de las rutinas. El caso puede ayudarnos a comprender que en los momentos importantes de la temporada hay que seguir con lo de siempre. El trato excepcional, el convertirlo en algo especial hace que nos salgamos de la rutina y no lo afrontemos convenientemente. Es lo que mata la confianza porque incrementamos la percepción que tenemos de la dificultad. Por eso el hecho de jugar un partido decisivo, una final, unos play-off no debe hacernos cambiar nuestras rutinas. Cuenta el autor que estuvo trabajando con un campeón del mundo de tiro al plato con el que había construido una rutina para reducir la tensión, ayudarle a



concentrarse y mantener la precisión. En un campeonato, encuentra gente que podía ganarle si no rendía a su nivel. Era consciente de ello y por tanto le generaba mucha presión. 3 tandas de 25 tiros y en los tres 100 % de acierto. Él tiraba el último de los mejores. En la 4ª y última tanda, el primero acierta 100 %, el segundo falla. Le llega el turno, 24 platos al 100 % y en el último plato de la tanda, falla. Pensó que el último plato era el más importante de todos como si el resto no hubieran tenido el mismo valor para llegar hasta ahí. ¿Qué hizo? Pues como sentía que era el definitivo y por tanto el más difícil cambió la rutina y todo el andamiaje de su éxito. Hizo algo que era nuevo. Se desconcentró de lo importante, actuar. Tirar.

Los entrenadores, antes de los grandes momentos -¿cuáles son los grandes momentos en realidad? - nos movemos entre el miedo a fracasar - ¿qué es fracasar? – y el deseo de motivar a nuestros jugadores para que sientan que deben ir con la máxima intensidad. Tres grandes errores que nos llevan a cambiar nuestras rutinas. Ningún paso del camino, ningún paso del proceso es distinto al anterior. Si no hubieras ganado el primer partido el último no tendría importancia. Si no hubieras ganado la eliminatorias de dieciseisavos de final no podrías haber llegado a la final. En la temporada todos los momentos son igual de importantes pero ninguno es especial, es diferente. Una final es otro partido. El miedo a no ganarla nos hace pensar más en lo que podemos perder que en lo que podemos ganar por lo que esa semana solemos hacer cosas raras, atípicas, fuera de nuestra rutina. Y no me refiero solo a actividades, también a actitudes. Motivar... ¿a quién? ¿para qué? ¿Realmente piensas que puedes motivar a alguien con tres frases y dos cartelitos en el vestuario? ¿Y entonces el resto del año qué? ¿estaban desmotivados hasta hoy? La motivación no tiene que ver nada con esto. Las frases tipo película Braveheart están bien para emocionarnos en el cine pero la motivación tiene que estar presente toda la temporada. Tiene que ver en los porqués de tus jugadores para dedicar tiempo de sus familias para entrenar un mes de febrero a las diez de la noche, lloviendo y con cinco grados de temperatura. ¿Qué los lleva a hacerlo? Cuando un equipo llega a unos play-off o llega a una final lo hace porque ha estado lo suficientemente motivado. La famosa frase atribuida a



Einstein *“Locura es hacer lo mismo una y otra vez y esperar resultados diferentes”* es aplicable en este caso, si haces una cosa una y otra vez durante la temporada, si tienes una rutina que te ha llevado a obtener resultados deportivos, ¿por qué cambiarla? Cuando crees que intentas motivar a tus jugadores lo que tu lenguaje no verbal transmite es nerviosismo y miedo. Por eso son tan importantes las rutinas.

Una rutina de entrenamiento consiste en que el entrenamiento se estructure en varias partes que comparten el mismo objetivo. Esta estructura puede ser:

1. **Introducción.** Esta parte es con la que comenzamos formalmente la sesión de entrenamiento y la dedicamos a plantear el plan de trabajo de la sesión, los objetivos específicos de la misma y cómo estos casan con los objetivos generales. Así los jugadores sabrán porqué trabajan y para qué lo hacen. La duración no debe exceder de los 5 u 8 minutos. No se trata de un discurso, se trata de que los jugadores comprendan el sentido de lo que hacen y que les espera. Así se reduce la incertidumbre y permite meternos ya en la sesión de trabajo.
2. **Rutinas de activación.** Como su propio nombre indica, significa activar, poner en acción, encender, poner en marcha. Tiene más importancia de la que se le atribuye. Su objetivo es preparar al organismo (como un todo, en ambos planos, mental y físico) para la actividad a desarrollar. Por eso no entiendo que los equipos antes de un partido no realicen las rutinas de activación o lo hagan con titulares y suplentes a distinto nivel de actividad. Esto es algo que se ve mucho en el fútbol regional. Hablan de no sé qué de enfriamiento... de que los suplentes son reacios a calentar, de que en el fútbol profesional no se hace... ¡claro, si se les educa en eso y se mantiene nunca se romperá la costumbre! Esto ocurre porque sólo ven la activación como calentamiento y lo reducen al plano físico. En esto vuelvo a lo de las rutinas. La activación constituye en sí mismo una suerte de rutinas que ayudan al jugador a centrarse en la competición o el



entrenamiento. Hacer una activación que los jugadores conozcan, hasta en el orden de los ejercicios y su finalidad (de ahí que las llame rutinas), así como culminar el proceso con una serie de tareas en forma de juegos, ayuda a que los jugadores se concentren. Este tipo de tareas, al menos en los partidos, no deben ser circulares. Deben ser simples, sin mucha complejidad, dinámicas y que supongan una alternancia en el juego al igual que ocurrirá en el partido así como la presencia de porterías, aunque la meta sea marcada con dos semiesferas o conos. No soy muy partidario de los ronditos o las cadenas de pases. Los primeros porque invitan a un juego circular y con poca transferencia a la actividad posterior y los segundos porque son repetitivos, mecánicos y monótonos. Estas tareas en forma de juego que se incluyen en la activación deben promover la competición. Y no debe haber miedo al cansancio ni al desgaste. No duran más de 10 minutos. Y por supuesto, la hacen todos los jugadores. Como insinúa **Blázquez Sánchez** (2004)²¹³ para alcanzar el ansiado Flow en la competición probablemente la ceremonia de activación contribuya a ello, porque la finalidad de las rutinas de activación es preparar al jugador para la competición y esta preparación pasa por movilizar los recursos atencionales necesarios para alcanzar la plena concentración en el juego. Una puntualización. La concentración es incompatible con la distracción. La concentración exige toda la atención en la actividad que se realiza, no admite la atención compartida, porque cuando la atención, alternativamente, se dirige a más de un estímulo, no hay concentración y entonces no es posible alcanzar la experiencia óptima. El tan deseado estado de flujo.

Llevamos todo el libro hablando de procesos de adaptación. Cuando estudiaba, y yo mismo en mis inicios como docente, daba mucha importancia a este proceso de adaptación al esfuerzo, pero siempre en términos físicos. Bueno, antes todo era físico y técnico-táctico, ah y también psicológico sin que supiéramos muy bien que era esto último. Pero donde realmente son importantes las rutinas de activación es en plano psicológico, aunque ambas cosas son inseparables. ¿Cómo será una rutina de un jugador



que no está concentrado en la misma? ¿Afecta a cómo realiza las actividades? ¿Serán de la misma intensidad?

Sobre la activación hay algunas cuestiones que matizar. No me detendré en ejercicios concretos. Lo que sí haré será incidir en la verdadera importancia de las rutinas de activación.

1. **Ámbito individual.** La individualidad de las rutinas tiene que ver con como las vive el jugador. Trabajar individual o colectivamente tiene sus pros y sus contras. Individualmente ayudan al jugador a encontrarse consigo mismo. Son sus rutinas, aderezadas con sus creencias y supersticiones, que le ayudan a concentrarse, a visualizarse. Permiten que el jugador incida en aspectos que considera fundamentales. Por ejemplo, si tiene miedo por una rotura muscular en un determinado segmento, le permite trabajar con mayor cuidado con esa zona, y aunque no tenga un efecto real sobre la misma, actúa como placebo, y le da mayor tranquilidad.

Trabajando colectivamente el jugador participa de la dinámica del grupo. Sinceramente creo que la forma más adecuada de trabajar estas rutinas es hacerlo en los dos planos, un primer plano individual y otro ya con el grupo, en los juegos de activación, tácticos claro, en los que ya participa con ese recorrido interior realizado. Para ello es fundamental concienciar de ello a los jugadores, que estos comprendan el sentido de lo que se está hablando, que asuman la responsabilidad y se comporten como deportistas sabiendo cómo les ayudan estas rutinas.

2. **Especificidad.** Las rutinas deben incorporar movimientos similares a los que se realizarán a posteriori. Preparar para la actividad posterior.



3. Juegos. Preferible utilizar un juego de posesión con finalizaciones, es decir, con alternancia entre defensa y ataque, con condicionantes simples como jugar de primera o buscar tercer hombre o un cambio de orientación tras el tercer pase. La introducción de algún condicionante estimula la concentración. Pero son juegos de activación no lo olvides. Prefiero este tipo de actividades que los rondos y las ruedas de pase porque son más intensos y activan mentalmente ya que los anteriores son inespecíficos, menos intensos y sin la incertidumbre que genera el juego.

Es interesante que el juego tenga algún tipo de relación con la actividad posterior. Si vamos a trabajar amplitud, pues incluyamos amplitud como uno de los condicionantes, pero sin mucha complicación.

Recomendable que las situaciones sean de igualdad numérica.

La duración no debe ser superior a 10 minutos.

4. Duración. La duración de unas rutinas de activación, con todo no debe exceder de los 30/35 minutos, contando los juegos.

El efecto de la activación es proporcional a su duración (siempre que se haya realizado con el grado de intensidad y concentración necesario).

El tiempo que transcurre entre su realización y la actividad posterior no debe ser superior a 5/10 minutos. Entre otras cosas porque su efecto disminuye fundamentalmente a nivel mental y se reduce la concentración. Hay que evitar las pausas prolongadas tras su realización. Ese enfriamiento tiene que ver más



con la desconcentración, sobre todo si se atiende a otros elementos diferentes al trabajo para el que se activa.

5. La intensidad. Las actividades que se realicen deben ser moderadamente intensas, es decir, no se trata de pasar de la inactividad a la máxima intensidad de manera instantánea, pues no sería activación, sino que debe haber una progresión en las tareas. Y por supuesto si hay fatiga o la respiración se ve sobrealterada es que estamos trabajando mal.
6. Los ejercicios. No se deben incluir ejercicios desconocidos o complicados. Y el número de repeticiones no debe ser excesivo.

La rutina estará compuesta por determinados ejercicios de fuerza, especialmente propioceptivos.

Si bien en las rutinas de activación tradicionalmente se han incluido ejercicios de estiramientos, actualmente muchos preparadores físicos recomiendan su no uso debido a que según parece los estiramientos estáticos disminuyen la fuerza.

7. Calientan todos. Esto tiene que ver más con los partidos que con los entrenamientos en los que es obvio todo el mundo realiza las rutinas de activación, simultáneamente. En los partidos es fácil ver a los equipos en los que sólo se activan los titulares o los suplentes lo hacen a otra intensidad. Hansi Flick por ejemplo realiza una sesión de entrenamiento orientada a la activación la mañana de los partidos (diario As, 13 de octubre de 2024). ¡Y hablamos de superprofesionales que entrenan todos los días y disponen de todos los medios necesarios para rendir al máximo nivel! Bueno, pues en el fútbol aficionado no está bien visto que todos los jugadores hagan la misma rutina de activación. Esto



me ha traído algunos problemas incluso con colegas que al parecer saben mucho más de esto por aquello de que llevan muchos años entrenando. En un equipo aficionado dejas a los jugadores el viernes por la noche y no les ves el pelo hasta el domingo, para el partido. ¿Y no lo vas a activar? ¿Cuándo entonces? ¿Y si se lesiona un jugador en el minuto diez? Blázquez Sánchez (2004)²¹⁴ habla de calentamiento anticipado, para referir que *“la duración de un calentamiento bien realizado, posee un efecto de 6 horas. De ahí que algunos entrenadores hagan calentar a los suplentes junto a los jugadores de la plantilla (esto suele suceder en los deportes de equipo).”* Esto desmonta la falacia del enfriamiento y explica la sesión de activación de Flick. Pero ya no sólo desde el punto de vista “físico” sino mental, ¿sientas a un jugador en el banquillo que no está activado? Es una activación para la competición.

8. ¿Todos por igual? Antes hablaba de que lo ideal es la activación individualizada, al menos una parte de ella. Hay diferencias relacionadas con la edad que son inversamente proporcionales en cuanto a sus necesidades y efectos. Como norma general, posiblemente un jugador experimentado necesite más tiempo desde el punto de vista “físico” que uno joven, pero mentalmente estará activado antes que uno novel.
9. ¿Iguales rutinas de activación para una sesión de entrenamiento que para un partido? A mi entender sí. Pero maticemos. Las rutinas deben ser conocidas, orientadas a una finalidad específica. No es la misma rutina para todos los días, depende de la actividad posterior, pero sí deben ser habituales y entrenadas durante la semana. El jugador debe estar familiarizado con las actividades para cada sesión y competición, porque las practica habitualmente. Por eso las denomino rutinas. Porque constituyen una batería de ejercicios que



se repiten y por tanto liberan la atención y la tensión para facilitar la concentración en la actividad.

10. ¿Iguales rutinas en función de la meteorología? Sí. Si las rutinas son las adecuadas y se realizan bien, no tienen por qué verse afectadas por la temperatura ambiente. No hay unas rutinas para los días fríos y otras para los días cálidos.
11. Cuidado con las zonas más críticas. La zona de la pelvis, los aductores, los isquiotibiales, la zona abdominal son zonas muy castigadas por los propios movimientos del cuerpo. Así los aductores tienden a acortarse y requieren de la contrafuerza que ofrece el core para evitar una descompensación que se traduce en lesiones musculares o en última instancia en una osteopatía de pubis. Movilidad y estiramientos son necesarios para preparar estas estructuras para la parte principal. El trabajo de core está orientado a la tonificación no a la hipertrofia. Se trata de mantener un equilibrio. Normalmente este trabajo de tonificación debe realizarse todos los días y puede incluirse dentro de las rutinas de activación, complementados con ejercicios de gran movilidad y estiramientos (a partir de **Marisa Gomes**, citada por **Tamarit**, 2013).²¹⁵ A tal efecto **Vitor Frade** (2013)²¹⁶ recomienda incluirlo en los intervalos entre tareas para facilitar la recuperación entre series puesto que de lo que se trata es de un trabajo de tonificación no de hipertrofia, manteniendo su agilidad para que no interfiera en la movilidad de la pelvis.



Juanlu Aguilera nos amplía la información al respecto de las rutinas de activación:

EL CALENTAMIENTO EN EL FÚTBOL

El calentamiento, al igual que la preparación física en el fútbol, se encuentra en constante evolución y según el profesional o el autor que se estudie pueden aparecer modificaciones en cuanto a la estructura de trabajo. Hasta la misma nomenclatura no es del todo clara y no existe un consenso hoy día sobre cuál es la referencia más correcta. Desde calentamiento hasta activación o preparación al movimiento son algunas de las terminologías más utilizadas actualmente.

Lo primero que deberíamos tener presente es que según el contexto podremos estructurar este apartado de la sesión con ciertas diferencias. Aun así, los principios y los pilares sobre la organización, sobre todo, en cuánto a objetivos no deberían ser muy diferentes.

Según el día de la semana y el momento de carga en el que nos encontremos diferenciamos o priorizaremos un tipo u otro de trabajo. Por lo tanto, partimos de la obviedad en cuánto a que en una estructura básica o común de tres días de entrenamientos semanales no se repetirá el mismo patrón de trabajo en todos los días.

El primer día de la semana, que según el contexto individual de cada equipo o club será el lunes o el martes, el objetivo será favorecer la recuperación de los jugadores. La primera parte estará enfocada a un trabajo de fuerza y movilidad activa con una carga reducida sobre el patrón de triple flexión-extensión, ya que es el más exigido y demandado en el contexto que nos encontramos. Por ello, se iniciará con tareas analíticas priorizando el complejo lumbo-pélvico-cadera hasta tareas más integradoras con el objetivo de ampliar las opciones de movimiento de cada jugador. De ahí pasaríamos a propuestas más dinámicas de movilidad activa que no se ejecuten de forma tan estática como las anteriores. Podríamos incluir también propuestas de pliometría de CEA largo con tiempos de contacto mayores para ampliar el espectro de trabajo sobre todo a nivel tendinoso en tobillo y rodilla porque en el contexto deportivo del fútbol es más predominante el CEA corto de tiempo rápido con poco tiempo de contacto.

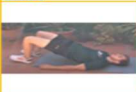
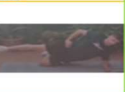


En un segundo día de la semana que puede ser miércoles o jueves el trabajo de fuerza estará más enfocado en la parte inferior y, sobre todo, en el patrón de triple flexión-extensión diferenciando tanto vector vertical como horizontal. Podemos incluir propuestas sobre este patrón en los diferentes planos de movimiento (sagital, frontal y transversal), ya que el fútbol es un deporte donde predomina la tridimensionalidad en las acciones técnicas. Este punto se complementaría con trabajos de pliometría de CEA corto priorizando el mínimo tiempo de contacto. Desde tareas más sencillas y controladas hasta tareas más complejas como sprint lineales o curvos, incluso cambios de dirección. Estas últimas propuestas se podrían trabajar en tareas de 1 vs 1 favoreciendo el aspecto competitivo y con el objetivo de aumentar la motivación de los jugadores en la tarea.

El tercer día que generalmente es viernes irá enfocado a trabajar la movilidad sobre todo en el complejo lumbo-pélvico-cadera y la fuerza en la parte inferior, pero con una carga menor con respecto a la segunda sesión semanal. Este trabajo se podría complementar añadiendo tareas lúdicas creando micro-grupos y planteando mini-competiciones entre ellos. Tareas que físicamente no eleven la carga semanal, pero se incorporarán otros aspectos relevantes como la cooperación, la cohesión grupal o el compañerismo necesarios para generar un equipo con un mismo objetivo

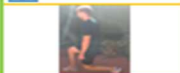
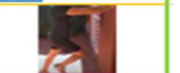


EJEMPLO DE TAREAS DE ACTIVACION SEGÚN DÍA POR JUANLU AGUILERA:

DÍA 1			
1. Core Bracing + mobility 2 sr / 10 rep	2. Glute Bridge 4 sr / 20 seg	3. Glute Bridge 1 leg 2 sr / 10 rep	4. Plank lateral + Abduction 2 sr / 10 rep
https://youtu.be/9UGGkdV92YM	https://youtu.be/MqT6PhN-HJM	https://youtu.be/4bmyMMMNwy8	https://youtu.be/XZnnuoTQJ8E
			
5. Sato abd. 2 sr / 10 rep	6. Qdruped ext 2 sr / 10 rep	7. Drop Squat 2 sr / 8 rep	8. Alternate leg shuffle 3 sr / 6 rep
https://youtu.be/rqTedyxV5M	https://youtu.be/TLuyIK55qAM	https://youtu.be/U3oFT0m7FzI	https://youtu.be/oR49AiObfPc
			

DÍA 2			
1. Core quadruped + mobility 3 sr / 10 rep	2. Split Squat 2 sr / 10 rep	3. RDL assymetric 2 sr / 10 rep	4. Bulgarian Squat 2 sr / 10 rep
https://youtu.be/-EB2fese8	https://youtu.be/tbEVRB8IVGg	https://youtu.be/si7rVhQ0i1c	https://youtu.be/C3my8u6tSYc
			
5. Lunge lateral 2 sr / 10 rep	6. Double leg jumps 3 sr / 8 rep	7. Alternate leg bound 3 sr / 8 rep	8. Single leg forward hop 3 sr / 8 rep
https://youtu.be/uwUVTeoxtSw	https://youtu.be/pL7awQShSn4	https://youtu.be/KOq1iwhGQH0	https://youtu.be/QppwQx6J3kM
			



DÍA 3			
1. Core quadruped + mobility 3 sr / 10 rep https://youtu.be/-EB2fese8	2. Plank lateral + abduction 3 sr / 10 rep https://youtu.be/XZnnuoTQJ8E	3. Glute Bridge 3 sr / 10 rep https://youtu.be/MqT6PhN-HJM	4. Squat assymetric 2 sr / 10 rep https://youtu.be/84IrfHr3iM8
			
5. Lunge Forward 2 sr / 10 rep https://youtu.be/07D4ZyIfq_cU	6. Double leg jumps lateral 3 sr / 8 rep https://youtu.be/V5gahyUH_ebQ	7. Wall Drill + tack 2 sr / 10 rep https://youtu.be/Ny7FtWMmigY	8. Alternate wall drill 2 sr / 10 rep https://youtu.be/VsveqromnBw
			

3. **Fase principal o de adquisición.** Es la parte donde llevamos a cabo el trabajo de adquisición y desarrollo del Modelo de Juego a través de las tareas que diseñamos mediante juegos tácticos. Si hemos realizado correctamente las rutinas de activación debemos haber llegado con un nivel de intensidad de concentración máximo. Respecto a las tareas a llevar a cabo dentro de esta fase ya hemos hablado largo y tendido a lo largo del libro. Sólo precisar algunas cosas:

1. Las sesiones tendrán una única orientación, tanto desde el punto de vista táctico como físico. Hemos hablado a este respecto en apartados anteriores y en lo referente a la alternancia horizontal en especificidad.
2. No obstante, sólo a modo de comentario respecto a un cierto orden en cuanto a los tipos de esfuerzos desde un punto de vista energético seguir un orden en cuanto a su prioridad: Primero aquellos esfuerzos de carácter



anaeróbico aláctico, segundo los de tipo anaeróbico láctico y en tercer lugar los de tipo aeróbico. **Grosser, Starischka Y Zimmermann** (1988)²¹⁷ aconsejan el orden 1.- Técnica, coordinación y velocidad (todas relacionadas con factores neuromusculares), 2 Fuerza (primero específica antes que general) y 3.- Resistencia. Esto se justifica desde el punto de vista de que para trabajar aspectos relacionados con la explosividad y la técnica (lo que implica la participación de una coordinación neuromuscular ajustada) es necesario hacerlo en ausencia de fatiga sin ello que sea óbice para lo comentado con anterioridad de la necesidad de trabajar también estos aspectos incluyendo el parámetro fatiga como ya hablamos en el tema de la fuerza.

Sí, ya sé que esto no es coherente con la Metodología del Juego que vengo explicando a lo largo del libro, pero son conceptos que nunca están de más que se sepan, especialmente para los que no se conviertan a esta nueva fe. Al menos que trabajen con cierta racionalidad.

La duración mínima de esta parte debe ser de entre 45 y 60 minutos. El trabajo debe ser más discontinuo al principio de la temporada, con diversas tareas con el mismo objetivo y con pequeñas variaciones en cuanto a dificultad entre ellas, en orden progresivo. Así una misma tarea se convierte en una tarea multifuncional en cuanto vas rotando a los jugadores de cada equipo que de esta manera participan en diferentes objetivos, funciones, dificultad y esfuerzo ya que como apuntamos, siempre hay un equipo protagonista y otro sparring. También esto ayuda a que los roles estén más igualados. Igualmente, en las sesiones más próximas a la competición esta discontinuidad (más tareas y más pausas) también se pone en práctica.



3.- **Recuperación activa.** El fútbol es un lugar donde existen prácticas con más de un siglo de arraigo. A pesar de mucho VAR, mucho GPS, y mucha teoría de la complejidad, más del 80 % (creo que me quedo corto) de la gente que vive alrededor del fútbol (a todos los niveles... aficionados, jugadores, técnicos, directivos) piensan y hablan igual que en la época de la WM. Estas costumbres y creencias están fuertemente arraigadas y son difíciles de modificar. Ítem más, suponen un obstáculo infranqueable para aquellos que se salen del carril. Voy a poner un ejemplo y espero que mi memoria no me falle. Creo que fue el Albacete de Benito Floro el que sorprendió al mundo del fútbol cuando después de los partidos realizaba una pequeña sesión de entrenamiento dirigido a la recuperación de los futbolistas. Bien es sabido que tareas de baja intensidad facilitan la eliminación de lactato mediante su oxidación por los músculos adyacentes, el hígado y el corazón y por su paso a la sangre por diferencia de gradiente entre la concentración en el músculo y la sangre (Terrados, Mora y Padilla, 2004).¹⁹⁵ Dicha actividad estaba destinada a facilitar la reutilización del lactato y el aclarado de ésta pues en un tiempo estimado de unos 60 minutos se consigue volver a los niveles normales. Floro, un entrenador adelantado a su época (además de por esto por otros aspectos como la incorporación del psicólogo al cuadro técnico, el diseño de estrategias, o el análisis de video además de difundir el empleo de la zona presionante en el fútbol español) fue muy cuestionado posteriormente cuando salió del Real Madrid por estas innovaciones que en un principio fueron muy alabadas.

Estas actividades de baja intensidad deberían implicar la misma musculatura que ha participado en el entrenamiento o en la competición. La realización de algún juego tipo rondo, o conducciones suaves con finalizaciones en pequeñas porterías acompañadas de determinadas actividades de estiramiento y movilidad abdominal, dorso lumbar, aductores ayudarían a dicha recuperación. El tiempo a emplear en este tipo de actividades puede rondar entre los 15 y 20 minutos.



Recapítulemos:

- El Modelo de Juego es el elemento que dirige la planificación.
- El proceso consiste en: Describir el Modelo de Juego, identificar los patrones de conductas que lo materializan (Principios del Juego), implementar un plan para su desarrollo y periodizar dicho plan.
- En el Método de Juego transformamos los mesociclos en Unidades de Contenido para la construcción del Modelo de Juego.
- La unidad básica es el isomorfomicrociclo, es decir, microciclos con una estructura similar que se repite a lo largo de la temporada.
- A lo largo del microciclo existe una preocupación por cómo se distribuyen los esfuerzos, lo que condiciona el tipo de tarea, pero el objetivo de cada entrenamiento es táctico.
- El Método del Juego es hijo de la periodización táctica, por lo que se respetan sus principios: Principio de las Propensiones, de la Progresión y de la Alternancia Horizontal en Especificidad.
- El Método del Juego propone el descanso el día siguiente del partido y no dos días después.
- Los tipos de tareas tienen que ver con la dinámica de los indicadores que caracterizan las contracciones que se alternan a lo largo de la semana: Tensión-Duración-Velocidad.
- La sesión de entrenamiento se estructura a partir de una introducción en la que se explican los objetivos de la sesión,



el tipo de tarea y cómo a través de ella se alcanzarán dichos objetivos; una rutina de activación, una parte principal donde se llevará a cabo el trabajo orientado a la consecución de los objetivos propuestos a través del juego y una parte final de recuperación.



4 LIBROS QUE RECOMIENDO PARA ESTA PARTE DEL TEMARIO, POR ORDEN DE INTERES:

TITULO	EDITORIAL y AÑO	AUTOR	COMENTARIO
<i>MOURINHO ¿POR QUÉ TANTAS VICTORIAS?</i>	MC Sports, 2007	Bruno Oliveira, Bruno; Nuno Amieiro; Nuno Resende & Ricardo Barreto	Obra donde se condensan de forma clara y concisa los criterios elementales de la planificación.
<i>¿QUÉ ES LA PERIODIZACIÓN TÁCTICA?</i> <i>Vivenciar <<el juego>> para condicionar el juego.</i>	MC Sports, 2007	Xavier Tamarit	Obra que resume de manera sistemática los principios de la periodización táctica
<i>PERIODIZACIÓN TÁCTICA VS PERIODIZACIÓN TÁCTICA</i>	Ed. MBF. 2013	Tamarit Gimeno, Xavier y Frade Vitor	Xavier Tamarit trae y explica el paradigma de la periodización táctica a partir de los textos originales del profesor Frade
<i>LA RECUPERACIÓN DE LA FATIGA DEL DEPORTISTA</i>	Editorial Gymnos, 2004	Nicolás Terrado Cepeda, Ricardo Mora Rodríguez y Sabino Padilla Magunacelaya	Obra fundamental para entender los procesos de recuperación.





UNA ULTIMA REFLEXION

Aitor Vázquez Muñoz (1996) es entrenador de fútbol con ya una buena experiencia a pesar de su juventud, licenciado en psicología y un practicante convencido del Método del Juego. Le he pedido que nos dé su punto de vista acerca del mismo.

- **¿Qué opinión tienes del Método del Juego?**

El Método del Juego engloba TODO. El origen de la palabra “método” procede del latín «*methōdus*», término que está compuesto por “*meta*”, que significa “más allá” y por “*hodós*”, que significa “camino”. Por tanto, haciendo alusión a su etimología la palabra “método” puede traducirse al español como “el camino o la manera de llegar a un objetivo”.

Teniendo en cuenta la Real Academia Española, método se define como “1.m. Modo de decir o hacer con orden”; “2.m. Modo de obrar o proceder, hábito o costumbre que cada uno tiene y observa”; “3.m. Obra que enseña los elementos de una ciencia o arte”; “4.m. *Fil.* Procedimiento que se sigue en las ciencias para hallar la verdad y enseñarla”.

Estas definiciones nos hablan de procesos, de enseñar, de comportamientos, de hábitos, de ciencia y de arte. Por tanto, el Método del juego no se limita solo a realizar actividades futbolísticas, también se relaciona con la manera en que esas actividades son planificadas, cómo se enseñan, de qué manera me dirijo al jugador, cómo creo interacciones potentes entre los jugadores, jugadores y cuerpo técnico, y componentes del cuerpo técnico, de qué manera organizo el día a día o la semana. También hace referencia a qué comportamientos y hábitos tenemos como equipo dentro y fuera del campo.

El Método del Juego es el diseño del camino que voy a seguir para llegar a un objetivo final. Objetivo que jornada tras jornada será



buscar la victoria, sin lugar a duda. Pero objetivo que no puede quedarse simplemente en eso. En un club el objetivo final será buscar un campeonato ligero, en otro club será mantener la categoría y por ejemplo en otro será construir una base de cara al futuro. Para todo ello, necesitas planificación, necesitas estrategia y necesitas visión. Todo eso te da un buen diseño del Método del Juego.

- **¿Qué papel desempeña el juego en tu método de trabajo?**

El Juego es el eje central del que parte toda nuestra metodología de trabajo en el campo.

El Juego es lo que nos identifica y lo que nos diferencia. Lo que nos identifica como equipo entre las personas que lo formamos, desde el cuerpo técnico y directiva hasta el personal de mantenimiento, pasando por todos y cada uno de los jugadores, que son quienes lo llevan a cabo el fin de semana. Y también lo que nos diferencia del resto de equipos por nuestra forma de jugar y comportarnos dentro y fuera del terreno de juego.

En nuestra manera de trabajar nos guiamos por la lógica interna del juego para diseñar las sesiones de entrenamiento. Esta lógica interna nos señala que el fútbol es un juego de colaboración/oposición (juega un equipo contra otro equipo) en las que las acciones del juego se dan como resultado de las interacciones entre los jugadores, de forma que los jugadores de un equipo cooperan entre sí para oponerse al otro equipo que hace exactamente lo mismo, a través del manejo de un móvil (balón), siguiendo las directrices de un reglamento específico.

Esto significa que, en el propio juego, el grado de complejidad es muy alto, por lo que en nuestras tareas la toma de decisiones en situaciones de incertidumbre simula situaciones del juego que los jugadores se van a encontrar en la competición. Pretendemos que cada día de entrenamiento se parezca lo máximo posible al domingo, y el domingo a cada día de entrenamiento. De forma, que el Juego y jugador son los protagonistas en nuestra metodología.



- **¿Cuándo fue tu primera exposición a este Método y cómo fue la experiencia?**

Tengo la suerte de compartir muchos momentos con el autor de este libro más allá de nuestra relación familiar. Recuerdo que con once o doce años Jesús Pontivero, que es mi tío además, me hablaba de una metodología de entrenamiento en la que el Jugar y el balón eran los protagonistas y que en los cursos de entrenador de la RFAF de la Delegación de Sevilla creaba controversia entre los profesores y alumnos que asistían a sus clases. A mí aquello me sonaba a un idioma distinto porque lo que mis entrenadores de esa época hacían eran vueltecitas al campo, acciones analíticas basadas en la técnica individual, alguna vez existían posesiones estériles, muchos circuitos y partidos sin ningún tipo de indicación ni objetivos para acabar la sesión.

Mi verdadera exposición a esta metodología sistémica llegó en mi primer año de cadetes, cuando mi tío se hizo cargo de nuestro equipo. La cabeza me hizo clic, disfrutaba del día a día, le encontramos sentido a lo que hacíamos en el entrenamiento porque llegábamos al partido preparados para las situaciones que íbamos a tener que resolver. Eso nos dio seguridad, nos quitó complejos y nos hizo disfrutar del fútbol de verdad. Nos sentíamos parte de algo porque disfrutábamos de lo que hacíamos más allá del resultado, que no podemos controlar al 100%. Además, nuestra manera de jugar era atractiva porque defendíamos lejos de nuestra portería e intentábamos dominar al rival cuando teníamos la pelota.

Con catorce años uno aún sueña con ser futbolistas más que entrenador, pero lo que sí tenía claro era que cuando diera el paso a los banquillos, mi filosofía iba a partir de ahí.

- **¿Cómo crees que afecta trabajar de esta forma a la condición física del futbolista?**

En las categorías de fútbol aficionado, la mayoría de los equipos entrenan una hora y media, tres días en semana. Algunos equipos,



en mitad de semana tienen campo entero, pero el primer y el tercer día sólo cuentan con medio campo. Es decir, hay que ir al turrón.

La condición física es una parte fundamental para jugar al fútbol, pero la preparación física debe ser específica del juego que se practica. No será la misma preparación física la de un jugador de baloncesto, que la de un jugador de voleibol o la de un jugador de fútbol. Desde nuestra perspectiva no sirve de nada poner a los jugadores a dar vueltas al campo, llevarlos a correr a la playa o realizar un circuito si no se trabaja desde un marco sistémico. Esta condición física se entrena desde el Juego.

Entrenar de este enfoque acelera y adapta la condición física del equipo a los esfuerzos que los jugadores van a realizar en los partidos porque se trabaja desde un contexto real. Este enfoque enfatiza en el Modelo de Juego, predominando unos comportamientos tácticos sobre otros sin dejar de lado ninguno. Por tanto, los esfuerzos que realiza un equipo cuyo momento con balón se basa en un juego directo, no serán los mismos esfuerzos que realiza un equipo en la que en su momento con balón predominan comportamientos de juego combinativo.

Desde este enfoque metodológico, la condición física se trabaja desde el Jugar y desde el propio Juego. Siendo más específicos en cuanto a los elementos de la preparación física, por ejemplo, contando con tres días en semana (martes, jueves y viernes + partido domingo) el martes se lo dedicamos a componentes reactivos de la fuerza, el jueves a componentes de resistencia y el viernes a componentes de velocidad de dicha cualidad. Si queremos ser un poco más académicos en el lenguaje, teniendo en cuenta la Periodización Táctica (PT), clasificamos los días de la siguiente manera: el martes tensión, el jueves duración y el viernes velocidad. Y si, por su parte, nos queremos guiar por el Microciclo Estructurado (ME), el martes realizaríamos una dinámica intensiva de acción, el jueves una dinámica extensiva y el viernes una dinámica intensiva de interacción.



Cabe destacar que, como he dicho anteriormente, y como se desarrolla a lo largo de este manual, la preparación física nunca será guía del entrenamiento, sino que se trabajará desde el aspecto táctico.

Un martes cualquiera de un microciclo competitivo, trabajaríamos en espacios reducidos ejercicios de baja duración, con equipos formados por 4-6 jugadores máximo en la que la participación de estos sea alta, dándose un gran número de aceleraciones, desaceleraciones, situaciones de 1v1, 2v1, cambios de dirección y cambios de ritmo.

El jueves se trabajaría en espacios más grandes ejercicios menos discontinuos y equipos formados por un número de jugadores similar o igual al de competición (9-11 jugadores). Nos encontraríamos ante el día de mayor fatiga física (espacios más grandes, mayor distancia de carreras) y táctica (ofrecer soluciones durante un período más largo de tiempo y con más componentes). Es el día de la semana que más similitud va a tener con el contexto competitivo.

El viernes, por su parte, realizaríamos tareas explosivas en la que los jugadores tienen que tomar decisiones rápidas y ejecutarlas de la misma manera. Normalmente, nosotros dedicamos este día específicamente a situaciones de gol porque estas situaciones del juego vienen precedidas de acciones de alta intensidad en la que los defensas apenas dejan espacios para decidir y ejecutar.

- **¿Qué papel otorgas al Modelo de Juego?**

El Modelo de Juego (MDJ) es una parte fundamental de nuestra manera de trabajar. Desde la Pretemporada (PT) el MDJ es la guía del proceso de entrenamiento, donde desde la táctica surgen todos los demás elementos (físico, técnico y psicológico).

Tener un MDJ claro y definido nos ayuda a identificarnos en el terreno de juego, nos ahorra tiempo en las decisiones porque el jugador utiliza la heurística a través de las situaciones que vivencia en el entrenamiento, y potencia la calidad de las relaciones de los jugadores. Hay un debate que suelo escuchar en el mundo del fútbol



que es el enfrentamiento de MDJ vs Perfil de Jugadores. Desde mi punto de vista es un debate absurdo. Primero, porque un entrenador nunca va a desarrollar un MDJ en el que no crea, no lo sienta o no se sienta cómodo porque no tendrá esa capacidad de convencimiento para transmitir las ideas que pretende y en cuanto los resultados sean adversos, es probable que cambie su manera de proceder. Y segundo porque es la capacidad de los jugadores la que posibilitará ese MDJ.

Más que Modelo de Juego, a mí me gusta hablar de ser un equipo con IDENTIDAD. Esto significa que habrá comportamientos tácticos con los que nos identificaremos más que con otros y que pretenderemos reproducir en el partido porque serán esos comportamientos o principios que más nos posibilitan a nivel colectivo e individual, pero no por ello no trabajaremos durante los entrenamientos situaciones en las que nos sintamos incómodos.

En un partido se dan todo tipo de situaciones, y son en aquellas situaciones incómodas en las que se pierden los partidos. Por ejemplo, si somos un equipo proactivo en defensa y en ataque, trataremos de llevar a cabo una presión alta en la mayoría de los partidos y durante la mayor parte del tiempo posible. Lo ideal sería estar presionando de la manera que queremos y a la altura que deseamos durante la mayor parte del partido. Pero la realidad nos dice que hay una probabilidad muy alta de que no seamos capaces de hacerlo, ya sea por una cuestión fisiológica, psicológica o táctica. Por tanto, durante los entrenamientos también tendremos que trabajar situaciones de bloque medio o bajo porque en el partido nos va a tocar vivir eso. ¿Esto quiere decir que vamos a plantear un partido desde esa altura del bloque? NO porque probablemente ningún futbolista se vaya a sentir cómodo planteando un partido de manera diferente a lo que somos. Esto quiere decir que pretendemos ser lo máximo competitivo posible a través de encontrar estabilidad en situaciones incómodas.

Estos principios tácticos que definirán nuestra manera de jugar los definimos en pretemporada. Por eso, desde nuestra perspectiva la pretemporada es un momento crítico para el desarrollo del MDJ,



porque es en ese momento donde el equipo comienza a tener esa identidad que tendrá durante la competición.

Luego, durante la semana de entrenamiento, teniendo en cuenta la situación del equipo y el rival al que nos enfrentemos diseñaremos unos contenidos u otros.

- **¿Cómo planificas el entrenamiento?**

Cuando acaba el partido del fin de semana, hacemos un análisis en el que dividimos los puntos de mejora y lo que hemos realizado con éxito. Lo ponemos en común entre las personas que formamos el equipo de trabajo y a partir de ahí diseñamos qué principios y subprincipios vamos a trabajar durante la semana, así como la posible introducción o no de nuevos conceptos que nos permitan seguir evolucionando como equipo.

El entrenamiento se planifica siguiendo un modelo de microciclo tipo de tres días en semana donde, en teoría (porque podemos modificarlo en función de los aspectos que queramos trabajar o si esa semana hubo competición o no, o si estamos en pretemporada o parón de invierno), el primer día trabajamos en espacios más pequeños y medianos situaciones de juego reducido, el segundo en espacios más grandes tareas de mayor duración con mayor número de jugadores, y el último tareas explosivas de toma de decisión y ejecución rápida en espacios medianos.

Los objetivos del entrenamiento nacen desde las propias necesidades del equipo y desde lo que pensamos que nos vamos a encontrar el fin de semana, pero siempre priorizando nuestra identidad realizando o no algunos pequeños ajustes para ese partido en concreto.

Seguimos una planificación de nuestro Modelo de Juego, el cual sabemos que es un proceso que se va adquiriendo durante toda la temporada y que entendemos como algo dinámico que va evolucionando, sufriendo modificaciones que nacen desde los propios jugadores y la competición.



- **¿De qué manera crees que puede influir el trabajo táctico en la cohesión de equipo?**

El trabajo táctico influye en la cohesión de equipo en el sentido en que los jugadores se sienten parte de algo más grande que ellos mismos. Cuando tú juegas en un equipo que tiene una identidad clara de juego, sabes por qué haces lo que haces, por qué te comportas de una manera, qué te diferencia de los rivales, y qué compartes con tus compañeros.

Eso no se consigue simplemente en un bonito restaurante organizando una cena de equipo. Situación a lo que muchos entrenadores llaman “equipo cohesionado”. Eso se consigue trabajando entre semana los principios tácticos y las relaciones que priorizamos en el terreno de juego y llevándolo a la práctica en la competición el fin de semana.

Para crear una cultura de equipo, es necesario identificarme con unos valores, esos valores me los da la táctica. Si me identifico como un equipo generoso y proactivo en el momento sin balón, pero mi delantero no salta a presionar cuando el equipo contrario juega un balón atrás, ese futbolista no está siendo generoso. Si ese comportamiento persiste será el propio grupo el que acabe expulsando a ese compañero. ¿Por qué? Porque no sigue los estándares que nos marcamos como equipo.

- **¿Cuáles crees que son los puntos débiles del Método del Juego?**

Los puntos débiles del Método del Juego son su exigencia y la capacidad de adaptabilidad a ciertos contextos.

El Método del Juego que se desarrolla en este libro es una metodología muy exigente para el jugador, porque, aunque lo cuida, lo ayuda y lo potencia, también lo lleva al límite. Normalmente es una manera de trabajar que echan de menos cuando ya no estás. Dicen que uno no se da cuenta de lo que tiene hasta que lo pierde. Bueno, pasa con las parejas y también con los entrenadores.



¿Qué pasa también con este enfoque? Que no es para todo el mundo. Necesita de directivos y jugadores que sean capaces de tener una mentalidad abierta. Al final estamos poniendo en duda todo en lo que creían, ponemos en cuestión “verdades absolutas” y claro que al principio hay reticencias. Luego llegan los resultados y las mejoras y las reticencias se reducen. Bueno, lo aceptamos y a trabajar. Esta es nuestra forma de hacer las cosas.

- **¿Qué ventajas crees que tiene trabajar a través del juego?**

El niño que sueña con ser futbolista lo quiere ser porque disfruta jugando, porque disfruta de tener el balón, odia perder, pero también le da valor a la manera de ganar. Decía Ángel Capa en su fantástico libro *Fútbol Sin Trampa* (1986) en conversaciones con Menotti «*lo más importante era demostrar que uno era el mejor, no sólo ganar. Y eso lleva implícito un gran sentido de justicia. Es como decir: gano porque soy el mejor, entonces es justo que gane. Por eso no nos conformábamos sólo con ganar*» y continúa diciendo «*Además, si jugábamos mal, los contrarios nos acusaban: “Sí, perdimos, pero les dimos un baile”. Toda una ética de la competencia*».

Nadie quiere ser jugador de fútbol porque va a hacer un circuito saltando vallas y corriendo 100 metros. Los chicos que quieran hacer atletismo sí lo estarán, y llenos de ilusión, además. Pero estaríamos hablando de otro deporte.

Creo que esta pregunta se puede responder haciendo referencia a todo lo que comentamos antes. Desde el juego se parte, desde el juego se pretende llegar a un objetivo final, desde el juego nos identificamos como equipo, desde el juego desarrollamos los valores que componen esa identidad, desde el juego ayudamos a los futbolistas, desde el juego hacemos que la gente se lo pase bien cuando viene a vernos jugar.

Parafraseando a Dante Panzieri (1967) “el fútbol, para ser serio, tiene que ser juego”.



- **¿Qué aportación quieres hacer que no hayamos hablado?**

Me gustaría hacer una pequeña reflexión sobre hacia donde está evolucionando el fútbol. Por un lado, hacia dónde va el Juego, y por otro, hacia cómo lo entrenamos.

Hay una frase que leí hace tiempo cuyo autor no recuerdo que decía algo así como que “la historia nos permite saber de dónde venimos para saber a dónde vamos”. A los grandes cambios reglamentarios como la introducción del fuera de juego en los años veinte o la introducción de la cesión a principios de los noventa, le siguieron grandes cambios tácticos.

La manera en la que los equipos atacan también ha provocado grandes cambios tácticos en la manera en la que los equipos defienden. Es como un ciclo. Los equipos atacan de una determinada manera que provoca buscar nuevos comportamientos tácticos defensivos en los equipos para neutralizarlos. Luego, se inician así nuevas soluciones a esos problemas defensivos a los que les vuelve a seguir soluciones emergentes. Y así continuamente.

En una época en la que se defendía hombre a hombre, Arrigo Sacchi desarrolló una defensa zonal alta que hizo al AC Milan campeón de Europa y de Italia y al entrenador italiano lo convirtió en leyenda de los sistemas defensivos predominantes de la época. A la forma de defender esas zonas contratacaron los modelos posicionales de Cruyff y Guardiola como mayores exponentes. Ahora, en una época de presiones alta con persecuciones hombre a hombre, le sigue una corriente futbolística que busca más la potenciación de las relaciones entre los jugadores que la conquista de unas zonas concretas. Se trata de la emergencia del “relacionismo” o “juego funcional”. Equipos como el Real Madrid de la segunda etapa de Ancelotti, la Argentina campeona del mundo en 2022 o el Napoli de Spalletti campeón de Italia en 2023 son algunos ejemplos de cómo los jugadores se mueven y se organizan en función de la pelota y de las relaciones emergentes y no tanto en función de la ocupación de los espacios.



Pienso que estamos evolucionando a un fútbol de ataque en la que estas dos perspectivas se abrazan, donde seamos capaces de atacar de manera dinámica alternando diferentes tipos de organización en función de lo que nos demanda el juego.

He comentado antes que la historia es cíclica, que cuando cambian los modelos defensivos, los modelos ofensivos buscan nuevas soluciones. Por lo tanto, habrá que entrenar esas nuevas soluciones de manera diferente. Aún hoy es muy común diseñar ejercicios que enmascaran la complejidad del juego pero que en realidad son mecánicos. Por ejemplo, un 11v11 en campo completo con 3 zonas en la que un equipo presiona alto con movimientos concretos y otro equipo debe superar al rival con el mediocentro incrustándose entre los centrales en la zona 1 para dar altura a los laterales a la zona 2 o 3. A priori, el ejercicio es “específico”, pero ¿dónde queda la incertidumbre de que el rival pueda cambiar la manera de presionar?, ¿qué pasa si mi central y mi lateral encuentran soluciones jugando más cerca?, ¿y si mi extremo zurdo viene a ocupar zona del mediocentro para ser un jugador libre porque el rival no le sigue hasta allí?. El ejercicio que he explicado arriba cambia completamente si simplemente le dices al equipo que inicia presión que el gol vale doble si consigue recuperar en campo contrario. Estás premiando que realicen una presión alta, pero no le estás diciendo cómo. Hay que diseñar ejercicios de manera que tengamos un objetivo final pero que sean los propios jugadores los que encuentran la manera de conseguirlo. Te sorprenderán.

El rol del entrenador viaja hacia a la dirección de un guía, de un facilitador de contextos. El entrenador debe convencer, no imponer. El entrenador debe apartar su ego porque paradójicamente así será como los jugadores lo identificarán como el líder del equipo.

Y para finalizar, quiero acabar esta pequeña entrevista agradeciendo a Jesús, este espacio para expresarme. No sólo eso, sino también quiero agradecer todos los momentos de sabiduría y experiencia que comparte conmigo. Gracias por siempre confiar en mí y exigirme a ser implacable.





EPILOGO

Llegó la hora de concluir el libro. En él he tocado muchos aspectos que considero de interés para entrenar a un equipo de fútbol. Es un trabajo contracultural, como lo soy yo mismo, sin ninguna preocupación por ir por libre, fuera de cualquier paradigma imperante. No es un trabajo ecléctico. No al menos en el sentido de buscar un punto en común de compromiso entre el conjunto de métodos, principios y modelos que determinan la forma en que trabajamos los entrenadores. Pero qué duda cabe que cualquier persona es la síntesis de todas las experiencias y conocimientos a los que accede en la vida, y por tanto lo que he expuesto es el método que he desarrollado a partir de lo que leí, practiqué y aprendí a lo largo de mis años de vida, en todos los campos por donde transité.

No espero que todos estén de acuerdo con lo que digo. Pero realmente, ¿quién está en posesión de la verdad? ¿el que considera que corriendo o levantando pesas mejora al futbolista? ¿el que considera que trabajando como un atleta entrena para el fútbol? Con el mismo derecho a equivocarme que ellos he escrito este libro. Lo que empezó como un corpus de apuntes que elaboré para mis alumnos se ha convertido por obra y gracia de mi amigo José Luis Pérez Mena en un libro. Gracias a su insistencia he encontrado nuevas ilusiones para seguir en el fútbol en otra dimensión.

Lo que aquí expongo ha sido testado y con buenos resultados en el fútbol aficionado. ¿quién dijo que no era posible? Evidentemente este tipo de metodología tiene un inconveniente. La necesidad de estar creando constantemente lo cual supone un esfuerzo importante, si se compara con otros métodos. Esta necesidad de inventar cada día tareas propias de mi equipo, no copiadas, producto de la idea de Modelo de Juego que se pretende que es la meta y el proceso al mismo tiempo, y también de la observación y atención de aquellas posibilidades no contempladas en principio que surgen del trabajo diario, de los partidos, es la esencia del Método.



En el capítulo de agradecimientos he sido bastante restrictivo. Agradecer, agradecer tengo que agradecer a muchas personas, a mi familia, a mis amigos, a mis futbolistas, a mis compañeros de profesión, en resumen a la vida misma porque qué es si no el conjunto de experiencias compartidas con todos aquellos con los que interaccionas. He sido selectivo porque son aquellas personas de las que, en el ámbito del fútbol y del deporte, he aprendido muchas de las cosas que he expuesto aquí, que me han motivado para hacer lo que correspondía en cada momento y a los que profeso por ello una admiración superlativa.

El Método del Juego es una declaración de principios y un modo de trabajar en el que creo firmemente y si te atreves a probarlo verás que funciona con éxito porque se basa en tratar de conseguir aquello que quieres hacer, por la vía directa, el juego, sin ambages ni compromisos con otras formas de hacer que he tenido la oportunidad de conocer.

Si has llegado hasta aquí es que te has leído el libro, porque te ha resultado interesante. En un mundo como el del fútbol donde leer no está bien visto, una rara avis. En cualquier caso, gracias. Espero no haberte defraudado.



CITAS

Número	Obra	Autor	Localización
1	<i>Guardiola, el ladrón de ideas</i>	Germán Castaños	Pág. 36. El título en sí define como Germán Castaño concibe la creatividad. Como se hace hincapié en la reseña del profesor José Patricio Saiz (Generalidades -lección 15), el proceso creativo no es un hecho aislado sino que en muchos casos se parte de un enfoque nuevo de algo ya existente.
2	<i>La estructura de las revoluciones científicas</i>	Thomas S. Kuhn	Thomas S. Kuhn define paradigma como ' <i>logros científicos universalmente aceptados que durante algún tiempo suministran modelos de problemas y soluciones a una comunidad de profesionales.</i> ' (Prefacio. Página 94). Ian Hacking indica que ' <i>todo va bien hasta que los métodos que el paradigma legitimó no pueden hacer frente a un cúmulo de anomalías: surge una crisis y así persiste hasta que un nuevo descubrimiento guía la investigación por otro camino, lo que constituye un nuevo paradigma.</i> ' (Ensayo Preliminar. Página 31). Para Kuhn ' <i>la decisión de rechazar un paradigma conlleva siempre simultáneamente la decisión de aceptar otro, y el juicio que lleva a tal decisión entraña la comparación de ambos paradigmas con la naturaleza y entre sí.</i> ' (La respuesta a la crisis. Página 210). Respecto a la transición de una paradigma en crisis a uno nuevo dice que ' <i>disto de ser un proceso acumulativo logrado mediante la articulación o extensión del paradigma viejo. Más bien es una reconstrucción del campo a partir de nuevos fundamentos, reconstrucción que cambia algunas de las generalizaciones teóricas más elementales del campo, así como muchos de sus métodos y aplicaciones ejemplares... Una vez consumada la transición, la profesión habrá cambiado su visión del campo, sus métodos y sus objetivos.</i> ' (La respuesta a la crisis. Página 220). Así, ' <i>para ser aceptada como paradigma, una teoría debe parecer mejor que sus competidoras, pero no tiene por qué explicar todos los hechos a los que se enfrenta y de hecho nunca lo hace.</i> ' (El camino hacia la ciencia normal. Página 125).



3	<i>Curso de filosofía positiva</i>	August Comte	El positivismo es una corriente filosófica fundada por August Comte (1.798-1857) que preconizaba que el verdadero conocimiento era aquél derivado de los hechos reales, observables y verificables . Con estas premisas sentó los atributos de lo que debe considerarse ciencia, que son los que hasta el momento parecen imperar en el mundo científico e intelectual. En su página 25 expresa " <i>...desde Bacon, todos los espíritus serios sostienen que no hay más conocimiento real que aquél que se basa en los hechos observados...</i> ". Continúa " <i>...si bien toda teoría positiva debe estar basada en la observación, también es necesaria una teoría cualquiera que coordine esta observación...</i> " La crítica que realizo a los métodos utilizados hasta ahora en razón a su naturaleza positiva, se debe a que no abordan el estudio del auténtico fenómeno, el juego, considerando éste como un todo, sino a algunos aspectos de éste, dividiendo lo que no se puede dividir porque lo que se aborda de esta manera, parcialmente, no es el juego, no es el fútbol. Por tanto se buscan conocimientos parciales que explican algunos elementos del juego pero no el juego. El juego engloba tanto los aspectos físicos, técnicos (que no dejan de ser físicos), sociales, mentales, y por tanto además de la individualidad debe tener en cuenta todos los elementos a la vez dentro del sistema que constituye en sí y sus relaciones.
4	La preparación física en el fútbol	Gilles Cometti	Resulta clarividente la revisión que este autor hace de los esfuerzos en el fútbol. Se recomienda su lectura y análisis de sus gráficos (páginas de la 30 a la 38).



5	<i>Aspectos fisiológicos de la preparación física del futbolista</i>	Carmelo Bosco	En su capítulo 11, Búsqueda de la especialización del entrenamiento, Bosco describe "...la actividad principal de este juego... está constituida por una carrera acíclica con intervalos de pausas de recuperación, más o menos largas, a las que sigue una actividad de intensidad variable. Las cualidades neuromusculares como la fuerza explosiva, la elasticidad muscular, la capacidad de incorporación rápida de las distintas unidades motoras, la posibilidad de efectuar sin cansarse innumerables lanzamientos y aceleraciones rápidas son las características que debe poseer un jugador."(páginas 119-120)
6	<i>Y el cerebro creó al hombre</i>	Antonio Damásio	Pág. 88. El profesor Damásio explica como el cerebro regula la permanencia del organismo dentro de un valor fisiológico que describe como intervalo homeostático óptimo, que funciona como mecanismo de supervivencia y adaptación del organismo al medio interno y externo en el que se desenvuelve. Es este mecanismo autorregulador el responsable de la adaptación al esfuerzo.
7	<i>Caos, orden y otras movidas del Universo</i>	Adrián García	Pág. 57. Adrián García, físico, máster en física interdisciplinar y de sistemas complejos y divulgador científico expresa de manera muy sencilla lo que es complejo: "Que algo sea complejo (del latín, enlazar) significa que cuenta con muchos elementos relacionados entre sí que debes tener en cuenta."



8	<i>Mourinho ¿Por qué tantas victorias?</i>	Bruno Oliveira, Nuno Amieiro, Nuno Resende & Ricardo Barreto	Páginas 106-107. Estos autores, representantes de la Escuela de Oporto (Víctor Frade), priorizan el plano mental-emocional sobre el plano físico y por tanto operativizan la recuperación desde este enfoque, desde proponer el día siguiente al partido como el más adecuado para llevar a cabo la recuperación con objeto de 'limpiar mentalmente' al jugador, hasta el tipo de ejercicios a realizar ó cómo trabajar la máxima concentración a lo largo de la sesión y la semana. El concepto concentración se refiere a una concentración decisional, específica.
9	<i>Entrenamiento de la Resistencia. Fundamentos, métodos y dirección del entrenamiento.</i>	Fritz Zintl	Pág. 15. La clasificación que realiza Fritz Zintl es la que normalmente ha sido tomada por casi todos los autores, fundamentalmente porque organiza los principios en función de su influencia en la adaptación a la actividad física.
10	<i>Teoría del Entrenamiento y del Acondicionamiento Físico</i>	Coord. Jesús Mora Vicente	Pág. 59. Este autor toma igualmente la clasificación de los principios que realiza Zintl. Los datos son tomados de D. Martin, de su artículo <i>Multilateralidad e especializaciones precoce</i> de 1991.



11	<i>Teoría, Metodología y Planificación del Entrenamiento Deportivo. De lo ortodoxo a lo contemporáneo.</i>	Armando Forteza de la Rosa y Emerson Ramírez Farto	Página 30. El potencial de entrenamiento se refiere a que a mayor grado de adaptación al esfuerzo menor será el efecto que tenga la carga sobre el organismo.
12	<i>Entrenamiento de la Resistencia. Fundamentos, métodos y dirección del entrenamiento.</i>	Fritz Zintl	Pág. 23. Zintl apunta que la adaptación sólo se produce cuando además del enriquecimiento en sustratos se hayan producido cambios en otros sistemas funcionales como el enzimático y el hormonal y sobre todo cuando se haya adaptado el sistema nervioso central como órgano director.
13	<i>Teoría del Entrenamiento y del Acondicionamiento Físico</i>	Coord. Jesús Mora Vicente	Pág. 68. El autor referencia a Manno (1991) quien expresa que las estructuras del aparato locomotor se adaptan a distinta velocidad.
14	<i>Número Uno, Secretos para se el mejor en lo que nos propongamos</i>	Anders Ericsson y Robert Pool	Del prólogo que José Antonio Marina realiza para el libro. Pág. 12
15	<i>Alto Rendimiento Deportivo. Planificación y desarrollo.</i>	Manfred Grosser, Peter Brüggemann y Fritz Zintl	Pág. 41. Principio de la periodización.
16	<i>Alto Rendimiento Deportivo. Planificación y desarrollo.</i>	Manfred Grosser, Peter Brüggemann y Fritz Zintl	Pág. 42. Principios de la especialización.



17	<i>Teoría del Entrenamiento y del Acondicionamiento Físico</i>	Coord. Jesús Mora Vicente	Pág. 70. Los explica claramente cuando expone que someter a un atleta consagrado y un principiante una misma carga interna significa proponer dos cargas externas diferentes. El juego diversifica las cargas al ser distintas según las funciones de los jugadores, lo cual si la distribución de roles es razonada, favorece la adaptación.
18	<i>Entrenamiento con niños. Teoría, práctica, problemas específicos</i>	Erwin Hahn	Pág. 81. El autor realiza un análisis de los distintos estudios sobre las edades indicadas para trabajar las distintas capacidades condicionales en niños.
19	<i>Team Building. The road to success</i>	Rinus Michels	Cita: "Sin embargo, entre los 6 y los 12 años recibíamos la mejor formación posible para un joven futbolista al jugar en la calle. No hay duda posible." Pág. 179.
20	<i>Fútbol a la medida del niño</i>	Horst Wein	Pág. 22. Las razones de un modelo. Horst Wein pasó de ser seleccionador de hockey y campeón olímpico a trabajar por y para desarrollar un método de enseñanza del fútbol adaptado a las capacidades del niño.



21	<i>Teoría del Entrenamiento y del Acondicionamiento Físico</i>	Coord. Jesús Mora Vicente	Pág. 71. Hay que tener en cuenta que esto lo dice en 1995 cuando los modelos de planificación eran los tradicionales y se entendía que las actividades inespecíficas deberían ser la base del entrenamiento específico.
22	<i>Entrenamiento de la Resistencia. Fundamentos, métodos y dirección del entrenamiento.</i>	Fritz Zintl	Pág. 26. Principio de la alternancia reguladora entre los diferentes elementos de entrenamiento. Este autor señala 'las adaptaciones inespecíficas no afectan -como las adaptaciones específicas- en primer lugar al ámbito nervioso-muscular directamente implicado en la actividad motriz, sino que primordialmente a los "sistemas complementarios"'. Pág. 26. Principio de la alternancia reguladora entre los diferentes elementos de entrenamiento. Además el autor aclara que ' <i>Los principios del entrenamiento no son tan aislados entre sí. Se solapan en cuanto a su contenido, se complementan y en parte se excluyen a la vez. Esto hace que no todos se puedan aplicar a la vez. Hemos de comprobar cada caso cuáles de los principios se han de llevar a la práctica de acuerdo con el nivel de entrenamiento concreto, la clase de entrenamiento y la fase de periodización actual.</i> '
23	<i>Entrenamiento de la Resistencia. Fundamentos, métodos y dirección del entrenamiento.</i>	Fritz Zintl	



24	<i>Teoría del Entrenamiento y del Acondicionamiento Físico</i>	Coord. Jesús Mora Vicente	Pág. 71. Dentro de la valoración que hace sobre la importancia del entrenamiento específico e inespecífico, el autor reconoce se mejora el rendimiento cuando el entrenamiento es específico.
25	<i>La Inteligencia en el Fútbol. Entrenamiento y desarrollo táctico para un juego intencional y creativo.</i>	Israel Teoldo, José Guilherme y Julio Garganta	Pág. 140. Plan Operacional. ' <i>Si un ejercicio proporciona repetidamente comportamientos nos adecuados al modelo, las adaptaciones creadas se revelarán perjudiciales al desarrollo de los conocimientos específicos deseados, tanto para el equipo como para los jugadores.</i> '
26	<i>Diario Marca</i>	Martín Perarnau	Mourinho 2004, citado por Martín Perarnau en el Diario Marca de 8 de junio de 2015, en su artículo "La Preparación Física del Barça"
27	<i>La preparación física en el fútbol</i>	Gilles Cometti	Pág. 23. La preparación física desarrollada a partir de la resistencia, el parámetro cuantitativo. El autor analiza lo inapropiado de fundamentar la base del entrenamiento del futbolista a partir de la resistencia teniendo en cuenta el tipo de esfuerzos y su secuencia: ' <i>La lógica de los entrenadores inmediatamente se vuelca sobre el 95 % del juego (incluido el 35 % de reposo) pensando que la preparación física se debe estructurar principalmente sobre este tipo de esfuerzos. Con este razonamiento se llega a una consideración esencial: el desarrollo de la resistencia.</i> '



28	<i>La preparación física en el fútbol</i>	Gilles Cometti	Pág. 25. La preparación física desarrollada a partir de la fuerza, el parámetro cualitativo. El autor propone la fuerza como capacidad condicional básica ya que esta se encuentra en toda actividad y de la que dependen el resto de capacidades, abandonando el paradigma tradicional del fútbol de tomar como base la resistencia: 'La "pirámide de la resistencia" sufre una importante limitación. Nos lleva a la siguiente contradicción: para preparar los esfuerzos explosivos breves de gran intensidad utilizamos ejercicios lentos con un volumen elevado. Debemos recordar que muscularmente estos dos tipos de esfuerzos son incompatibles.'
29	<i>Fútbol Total. El entrenamiento físico del futbolista. Vol. I</i>	Erlangen J. Weineck	Pág. 31. Valoración cualitativa: Influencia del desarrollo de la resistencia general y específica sobre los diferentes factores del rendimiento del futbolista. Si bien el autor reconoce la necesidad de un entrenamiento de resistencia de base, dicho empeño puede tener unas consecuencias negativas. Los efectos positivos que describe son aplicables a la adaptación.
30	<i>Fútbol Total. El entrenamiento físico del futbolista. Vol. I</i>	Erlangen J. Weineck	Pág. 98. Método de juego. Weineck afirma que jugar mejora la resistencia, básica y específica. Es lo que entiendo por estar adaptado la juego.



31	<i>Fútbol Total. El entrenamiento físico del futbolista. Vol. I</i>	Erlangen J. Weineck	Pág. 98. Refiere al libro Aerobe Kapazität von Fußballern unterschiedlicher Spielstärke. DT. Z Körperkultur (pág 120)
32	<i>Fútbol Total. El entrenamiento físico del futbolista. Vol. I</i>	Erlangen J. Weineck	Pág. 100. Contenidos del entrenamiento de resistencia. Advertencia preliminares. Advierte que cuanto menos unidades de entrenamiento tenga la semana, más necesario es centrarse en entrenar el juego.
33	<i>La preparación ¿física? en el fútbol. El proceso de entrenamiento desde las ciencias de la complejidad.</i>	Rafel Pol	Pág. 126 Javier Miñano (2008) Citado por Rafel Pol
34	<i>Fútbol Total. El entrenamiento físico del futbolista. Vol. I</i>	Erlangen J. Weineck	Pág. 32 y 33. El autor analiza la importancia de la resistencia especial.
35	<i>Aplicaciones prácticas desde la Preparación Física</i>	Fran Beade	Pág.35 Consideraciones para el entrenamiento de la resistencia. La resistencia en el entrenamiento. Definición y aplicaciones metodológicas.
36	<i>La preparación física del fútbol contextualizada en el fútbol</i>	Pedro Gómez	Pág. 152
37	<i>La preparación ¿física? en el fútbol. El proceso de entrenamiento desde las ciencias de la complejidad.</i>	Rafel Pol	Pág. 117. La resistencia en el fútbol. 3.3. Adaptaciones producidas por el entrenamiento de la resistencia.



38	<i>Logical limitations to the “catastrophe” models of fatigue during exercise in humans</i>	T D Noakes, A St Clair Gibson	Br J Sports Med 2004;38: Pág. 648–649
39	<i>Complejidad y deporte</i>	Nàtalia Balagué, Carlota Torrents	Pág. 154. 11. Consecuencias prácticas para el entrenamiento. 11.5 En cuanto a la resistencia a la fatiga.
40	<i>Complejidad y deporte</i>	Nàtalia Balagué, Carlota Torrents	Pág. 155. 11. Consecuencias prácticas para el entrenamiento. 11.5 En cuanto a la resistencia a la fatiga.
41	<i>La preparación ¿física? en el fútbol. El proceso de entrenamiento desde las ciencias de la complejidad.</i>	Rafel Pol	Pág. 118. 3. La resistencia en el fútbol. 3.3. Adaptaciones producidas por el entrenamiento de la resistencia.
42	<i>Complejidad y deporte</i>	Nàtalia Balagué, Carlota Torrents	Pág. 155. 11. Consecuencias prácticas para el entrenamiento. 11.5 En cuanto a la resistencia a la fatiga.
43	<i>La preparación ¿física? en el fútbol. El proceso de entrenamiento desde las ciencias de la complejidad.</i>	Rafel Pol	Pág. 121 3. La resistencia en el fútbol. 3.3. Adaptaciones producidas por el entrenamiento de la resistencia.



44	<i>La preparación ¿física? en el fútbol. El proceso de entrenamiento desde las ciencias de la complejidad.</i>	Rafel Pol	Cita: "Es decir, su técnica se adaptará a la fatiga en la medida en que ésta se vaya produciendo y emergerá de interacción de las coordinaciones de cada momento competitivo, buscando la individualización del entrenamiento no solo desde el punto de vista del estímulo de entrenamiento, sino estimulando la respuesta divergente por parte de cada jugador, por lo que irá emergiendo en cada uno su modelo ideal técnico (su patrón técnico) conforme a sus características individuales." Pág. 123
45	<i>La preparación ¿física? en el fútbol. El proceso de entrenamiento desde las ciencias de la complejidad.</i>	Rafel Pol	Pág. 123. Marcona citado por Pol, extraído del artículo Mental Fatigue impairs physical performance in humans in Journal of Applied Physiology. 106 857-864. (Marcona S., Staiano, W., Manning, V.). 2009
46	<i>La preparación ¿física? en el fútbol. El proceso de entrenamiento desde las ciencias de la complejidad.</i>	Rafel Pol	Pág. 124. 3. La resistencia en el fútbol. 3.4. Identificación de las necesidades energéticas de los futbolistas
47	<i>La preparación ¿física? en el fútbol. El proceso de entrenamiento desde las ciencias de la complejidad.</i>	Rafel Pol	Pág. 128. Pol hace referencia a un estudio de Roberto Sassi (2008): "Últimas tendencias del entrenamiento de la resistencia y la velocidad.



48	<i>La preparación física en el fútbol</i>	Gilles Cometti	Pág. 25. 5. La preparación física desarrollada a partir de la fuerza, el parámetro cualitativo. Las limitaciones de la concepción basada en la "resistencia".
49	<i>La preparación ¿física? en el fútbol. El proceso de entrenamiento desde las ciencias de la complejidad.</i>	Rafel Pol	Pág. 114. 3. La resistencia en el fútbol. 3.1. Definiciones de resistencia.
50	<i>La preparación ¿física? en el fútbol. El proceso de entrenamiento desde las ciencias de la complejidad.</i>	Rafel Pol	La Velocidad en el fútbol. Cita con la que abre el capítulo.
51	<i>La preparación ¿física? en el fútbol. El proceso de entrenamiento desde las ciencias de la complejidad.</i>	Rafel Pol	Pág. 20. Lago, citado por Pol. La velocidad en el fútbol.
52	<i>La preparación ¿física? en el fútbol. El proceso de entrenamiento desde las ciencias de la complejidad.</i>	Rafel Pol	Pol. Pág. 20. La velocidad en el fútbol.
53	<i>La preparación ¿física? en el fútbol. El proceso de entrenamiento desde las ciencias de la complejidad.</i>	Rafel Pol	Pág. 23. Araujo, 2005 citado por Pol. Referenciado del libro Contextos da decisão, a acção tactica no desporto de la editorial Visão e contextos

54	<i>La preparación ¿física? en el fútbol. El proceso de entrenamiento desde las ciencias de la complejidad.</i>	Rafel Pol	Spencer & Shöner, 2003, citado por Pol. Pág. 23.
55	<i>La preparación ¿física? en el fútbol. El proceso de entrenamiento desde las ciencias de la complejidad.</i>	Rafel Pol	Pág. 26. 1 La velocidad en el fútbol. La toma de decisiones en el fútbol.
56	<i>Contacto y relación en psicoterapia</i>	Jean Marie Robine	Capítulo 5
57	<i>La preparación ¿física? en el fútbol. El proceso de entrenamiento desde las ciencias de la complejidad.</i>	Rafel Pol	Pág. 26. 1 La velocidad en el fútbol. La toma de decisiones en el fútbol.
58	<i>Entrevista de Pilar Quijada en ABC de 16/10/2013</i>	Ranulfo Romo	
59	<i>La preparación ¿física? en el fútbol. El proceso de entrenamiento desde las ciencias de la complejidad.</i>	Rafel Pol	Pág. 27. 1 La velocidad en el fútbol. La toma de decisiones en el fútbol.
60	<i>La preparación ¿física? en el fútbol. El proceso de entrenamiento desde las ciencias de la complejidad.</i>	Rafel Pol	Pág. 32 1 La velocidad en el fútbol. La toma de decisiones en el fútbol.



61	<i>Fútbol Total. El entrenamiento físico del futbolista. Vol. II</i>	Erlangen J. Weineck	Pág. 324. Método de desarrollo de la velocidad integrado en el juego.
62	<i>Fútbol Total. El entrenamiento físico del futbolista. Vol. II</i>	Erlangen J. Weineck	Grosser, Brüggemann & Zintl en Alto Rendimiento Deportivo. Planificación y desarrollo. Página 113. citado por Weineck. Pág. 350.
63	<i>La preparación ¿física? en el fútbol. El proceso de entrenamiento desde las ciencias de la complejidad.</i>	Rafel Pol	Pág. 60. 1 La velocidad en el fútbol. 1.4 Factores condicionantes y bioenergéticos que condicionan la velocidad.
64	<i>La preparación ¿física? en el fútbol. El proceso de entrenamiento desde las ciencias de la complejidad.</i>	Rafel Pol	Pág. 62 1 La velocidad en el fútbol. 1.4 Factores condicionantes y bioenergéticos que condicionan la velocidad.
65	<i>La preparación ¿física? en el fútbol. El proceso de entrenamiento desde las ciencias de la complejidad.</i>	Rafel Pol	Pág. 63 2 La fuerza en el fútbol. Cita de cabecera del capítulo.
66	<i>Bases Teóricas del Entrenamiento Deportivo. Principios y Aplicaciones.</i>	Juan Manuel García Manso, Manuel Navarro Valdivieso y José Antonio Ruíz Caballero	pág. 421, 3.1.2.2. La velocidad de movimientos acíclicos.
67	<i>La preparación ¿física? en el fútbol. El proceso de entrenamiento desde las ciencias de la complejidad.</i>	Rafel Pol	Pág 68. 2 La fuerza en el fútbol. 2.2. La fuerza como capacidad física básica.



68	<i>La preparación ¿física? en el fútbol. El proceso de entrenamiento desde las ciencias de la complejidad.</i>	Rafel Pol	Pág. 65 2 La fuerza en el fútbol. 2.1. Concepto de fuerza.
69	<i>La preparación ¿física? en el fútbol. El proceso de entrenamiento desde las ciencias de la complejidad.</i>	Rafel Pol	Pág. 65 2 La fuerza en el fútbol. 2.1. Concepto de fuerza.
70	<i>La preparación ¿física? en el fútbol. El proceso de entrenamiento desde las ciencias de la complejidad.</i>	Rafel Pol	Pág. 66 2 La fuerza en el fútbol. 2.1. Concepto de fuerza.
71	<i>Mourinho ¿Por qué tantas victorias?</i>	Bruno Oliveira, Nuno Amieiro, Nuno Resende & Ricardo Barreto	Pág. 92. Desmontar el mito del entrenamiento de las capacidades condicionales.
72	<i>La preparación ¿física? en el fútbol. El proceso de entrenamiento desde las ciencias de la complejidad.</i>	Rafel Pol	Pág. 70 2 La fuerza en el fútbol. 2.3. Nivel de fuerza aplicado.
73	<i>Fútbol Total. El entrenamiento físico del futbolista. Vol. II</i>	Erlangen J. Weineck	Pág. 38. Métodos para aumentar la fuerza máxima mediante una mejora de la coordinación intermuscular



74	<i>La preparación ¿física? en el fútbol. El proceso de entrenamiento desde las ciencias de la complejidad.</i>	Rafel Pol	Pág. 70 2 La fuerza en el fútbol. 2.3. Nivel de fuerza aplicado.
75	<i>La preparación ¿física? en el fútbol. El proceso de entrenamiento desde las ciencias de la complejidad.</i>	Rafel Pol	Pág. 71 2 La fuerza en el fútbol. 2.3. Nivel de fuerza aplicado.
76	<i>La preparación ¿física? en el fútbol. El proceso de entrenamiento desde las ciencias de la complejidad.</i>	Rafel Pol	Pág. 67 2 La fuerza en el fútbol. 2.1. Concepto de fuerza.
77	<i>Ciclo Estiramiento- Acortamiento del Sistema Neuromuscular: Desde la Investigación hasta la Práctica del Entrenamiento</i>	Dietmar Schmidtbleicher	SCHMIDTBLEICHER, D (1986). <i>Neorophysiologische Aspekte der Sprungkrafttrainings</i> . CARL; K.; SCHFFER, J (Red.): Zur Praxis des Sprungkrafttinings, S. 56- 72 en https://g-se.com/ciclo-estiramiento-acortamiento-del-sistema-neuromuscular-desde-la-investigacion-hasta-la-practica-del-entrenamiento-844-sa-H57cfb27191391 .
78	<i>La preparación ¿física? en el fútbol. El proceso de entrenamiento desde las ciencias de la complejidad.</i>	Rafel Pol	Pág. 73 2 La fuerza en el fútbol. 2.3. Nivel de fuerza aplicado.



79	<i>La preparación ¿física? en el fútbol. El proceso de entrenamiento desde las ciencias de la complejidad.</i>	Rafel Pol	Pág. 74 2 La fuerza en el fútbol. 2.3.b Tiempo que tardo en alcanzar distintos niveles de fuerza.
80	<i>Master Profesional en Alto Rendimiento en Deporte de Equipo</i>	Julio Tous	Pág. 23.
81	<i>El entrenamiento en los deportes de equipo</i>	Coord. Francisco Seiru-lo	Javier Jorge Vizuite: ¿Cómo aplicar la fuerza en el juego? Pág 117.
82	<i>La preparación ¿física? en el fútbol. El proceso de entrenamiento desde las ciencias de la complejidad.</i>	Rafel Pol	Pág. 73. 2 La fuerza en el fútbol. 2.3. Nivel de fuerza aplicado. Se refiere a la reducción de la pérdida de energía acumulada en la fase excéntrica y reutilizada en la fase concéntrica.
83	<i>La preparación ¿física? en el fútbol. El proceso de entrenamiento desde las ciencias de la complejidad.</i>	Rafel Pol	Pág. 83 2 La fuerza en el fútbol. 2.4. ¿Es necesario el entrenamiento descontextualizado de la fuerza?
84	<i>La preparación ¿física? en el fútbol. El proceso de entrenamiento desde las ciencias de la complejidad.</i>	Rafel Pol	Pág. 75. 2 La fuerza en el fútbol. 2.4. ¿Es necesario el entrenamiento descontextualizado de la fuerza?
85	<i>Entrenamiento de la fuerza en los deportes de equipo</i>	Julio Tous	Pág. 132.



86	<i>La preparación ¿física? en el fútbol. El proceso de entrenamiento desde las ciencias de la complejidad.</i>	Rafel Pol	Pág. 75. 2 La fuerza en el fútbol. 2.4. ¿Es necesario el entrenamiento descontextualizado de la fuerza?
87	<i>El entrenamiento en los deportes de equipo</i>	Coord. Francisco Seiru-lo	Pág. 95. Gerard Moras: <i>El entrenamiento tridimensional y cuatridimensional de la fuerza en los deportes colectivos.</i>
88	<i>Prevención de las lesiones en el deporte: Claves para un rendimiento deportivo óptimo</i>	Daniel Romero, Julio Tous	Pág. 105. 4 Factores de riesgo de lesión en el deporte
89	<i>Prevención de las lesiones en el deporte: Claves para un rendimiento deportivo óptimo</i>	Daniel Romero, Julio Tous	Pág. 5 1 Principios y pilares del programa de prevención
90	<i>El entrenamiento en los deportes de equipo</i>	Coord. Francisco Seiru-lo	Daniel Romero: Inserción de la acción preventiva en el proceso de entrenamiento. Pág. 321.
91	<i>La preparación ¿física? en el fútbol. El proceso de entrenamiento desde las ciencias de la complejidad.</i>	Rafel Pol	Pág. 88. 2 La fuerza en el fútbol. El entrenamiento de la fuerza para la prevención de lesiones. Metodología de lesiones.



92	<i>La preparación ¿física? en el fútbol. El proceso de entrenamiento desde las ciencias de la complejidad.</i>	Rafel Pol	Pág. 77. 2 La fuerza en el fútbol. 2.c Tiempo que el deportista es capaz de mantener un determinado nivel de fuerza. Cita referenciada de los artículos publicados por Wood en la British Journal of Sports Medicine. The Football Association Medical Research Programme: an audit of injuries in professional football--analysis of hamstring injuries (2004) y también -an analysis of ankle sprains. Disponibles en https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov
93	<i>La preparación ¿física? en el fútbol. El proceso de entrenamiento desde las ciencias de la complejidad.</i>	Rafel Pol	Pág. 77. 2 La fuerza en el fútbol. 2.c Tiempo que el deportista es capaz de mantener un determinado nivel de fuerza. Cita referenciada de los artículos publicados por Mair en la American Journal of Sports Medicine: The role of fatigue in susceptibility to acute muscle strain injury, disponible en https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/8775109/
95	<i>La preparación ¿física? en el fútbol. El proceso de entrenamiento desde las ciencias de la complejidad.</i>	Rafel Pol	Pág. 78. 2 La fuerza en el fútbol. 2.c Tiempo que el deportista es capaz de mantener un determinado nivel de fuerza. Cita referenciada del artículo publicados por Enoka y Ducheteau en 2008 en la American Journal of Sports Medicine: Muscle fatigue: what, why and how it influences muscle function. Este artículo está disponible en https://physoc.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1113/jphysiol.2007.139477
96	<i>La preparación ¿física? en el fútbol. El proceso de entrenamiento desde las ciencias de la complejidad.</i>	Rafel Pol	Pág. 79-80 2 La fuerza en el fútbol. 2.c Tiempo que el deportista es capaz de mantener un determinado nivel de fuerza.



97	<i>Prevención de las lesiones en el deporte: Claves para un rendimiento deportivo óptimo</i>	Daniel Romero, Julio Tous	Daniel Romero: Incidencia y características de la lesión en el deporte. Pág. 41 y 45
98	<i>La preparación ¿física? en el fútbol. El proceso de entrenamiento desde las ciencias de la complejidad.</i>	Rafel Pol	Pág. 83. 2 La fuerza en el fútbol. 2.4 El entrenamiento de la fuerza para la prevención de lesiones. ¿a qué nos enfrentamos?
99	<i>La preparación ¿física? en el fútbol. El proceso de entrenamiento desde las ciencias de la complejidad.</i>	Rafel Pol	Pág. 83. 2 La fuerza en el fútbol. 2.4 El entrenamiento de la fuerza para la prevención de lesiones. ¿a qué nos enfrentamos?
100	<i>La preparación ¿física? en el fútbol. El proceso de entrenamiento desde las ciencias de la complejidad.</i>	Rafel Pol	Pág. 83. 2 La fuerza en el fútbol. 2.4 El entrenamiento de la fuerza para la prevención de lesiones. ¿a qué nos enfrentamos?
101	<i>La preparación ¿física? en el fútbol. El proceso de entrenamiento desde las ciencias de la complejidad.</i>	Rafel Pol	Pág. 93. 2 La fuerza en el fútbol. 2.4 El entrenamiento de la fuerza para la prevención de lesiones. Metodología de trabajo. Pol hace referencia a la Tesis Doctoral de Carlota Torrents "La Teoría General de Sistemas y el entrenamiento deportivo" que puede



102	<i>La preparación ¿física? en el fútbol. El proceso de entrenamiento desde las ciencias de la complejidad.</i>	Rafel Pol	Pág. 94 y 95. 2 La fuerza en el fútbol. 2.4 El entrenamiento de la fuerza para la prevención de lesiones. Metodología de trabajo.
103	<i>Prevención de las lesiones en el deporte: Claves para un rendimiento deportivo óptimo</i>	Daniel Romero, Julio Tous	Julio Tous: Entrenamiento de la fuerza mediante sobrecargas excéntricas. Pág. 218. A partir de Howell JN, Chleboun G, Cotnaser R. en Muscle stiffness, strenght loss, swelling and soreness following exercise-induced injury in humans. J. Physiol 1993;464:183-96. Y Garrett WE Jr. Muscle strain injuries: clinical and basics aspects. Med Sci sports Exerc 1990; 22(4):436-43
104	<i>Prevención de las lesiones en el deporte: Claves para un rendimiento deportivo óptimo</i>	Daniel Romero, Julio Tous	Julio Tous: Entrenamiento de la fuerza mediante sobrecargas excéntricas. Pág 217. R.M. (siglas de Repetición Máxima, se refiere a 1RM sería el peso máximo que podemos levantar una vez en un determinado ejercicio con la técnica perfecta. Es decir, podremos realizar una ejecución perfecta en un determinado ejercicio pero no seremos capaces de realizar dos repeticiones) (Wikipedia).
105	<i>Master Profesional en Alto Rendimiento en Deporte de Equipo</i>	Gerard Moras	Pág. 83. Cita referenciada por Gerard Moras a Esnault M., Viel E. (2003) Stretching. Estiramientos de las cadenas musculares. Barcelona: Masson.



106	<i>Master Profesional en Alto Rendimiento en Deporte de Equipo</i>	Gerard Moras	Pág. 83. Cita referenciada por Gerard Moras de Basas, A., Fernández, C., Martín, JA, (2003) en Tratamiento Fisioterápico de la rodilla. Madrid: McGraw.
107	<i>La preparación ¿física? en el fútbol. El proceso de entrenamiento desde las ciencias de la complejidad.</i>	Rafel Pol	Pág. 95. 2 La fuerza en el fútbol. 2.4 El entrenamiento de la fuerza para la prevención de lesiones. Metodología de trabajo.
108	<i>La preparación ¿física? en el fútbol. El proceso de entrenamiento desde las ciencias de la complejidad.</i>	Rafel Pol	Pág. 102. 2 La fuerza en el fútbol. 2.5 La variabilidad en la ejecución del movimiento.
109	<i>La preparación ¿física? en el fútbol. El proceso de entrenamiento desde las ciencias de la complejidad.</i>	Rafel Pol	Pág. 105. 2 La fuerza en el fútbol. 2.5 La variabilidad en la ejecución del movimiento.
110	<i>Nuevas Técnicas en Fuerza y Musculación</i>	Julio Tous	Pág. 133. 6.7 Cadenas cinéticas abiertas y cerradas. La extensión de piernas ¿ejercicio a erradicar?
111	<i>Nuevas Técnicas en Fuerza y Musculación</i>	Julio Tous	Pág. 133. 6.7 Cadenas cinéticas abiertas y cerradas. La extensión de piernas ¿ejercicio a erradicar?
112	<i>La preparación ¿física? en el fútbol. El proceso de entrenamiento desde las ciencias de la complejidad.</i>	Rafel Pol	Pág. 72. 2 La fuerza en el fútbol. 2.3a nivel de fuerza aplicado.



113	<i>La preparación física del fútbol contextualizada en el fútbol</i>	Pedro Gómez	Corrientes metodológicas en el entrenamiento del fútbol. Pág. 29.
114	<i>Aplicaciones prácticas desde la Preparación Física</i>	Fran Beade	La problemática de los modelos de análisis. Pág. 11.
115	<i>La preparación física del fútbol contextualizada en el fútbol</i>	Pedro Gómez	Pág. 34. Corrientes metodológicas en el entrenamiento del fútbol.
116	<i>La preparación física del fútbol contextualizada en el fútbol</i>	Pedro Gómez	Pág. 35. Corrientes metodológicas en el entrenamiento del fútbol.
117	<i>La preparación física del fútbol contextualizada en el fútbol</i>	Pedro Gómez	Pág. 35. Corrientes metodológicas en el entrenamiento del fútbol.
118	<i>Liderazgo</i>	Alex Ferguson con Michael Moritz	Pág. 25. El entrenador de Alemania era Helmut Shön y su asistente Udo Lattek.
119	<i>La preparación física del fútbol contextualizada en el fútbol</i>	Pedro Gómez	Pág. 32. Corrientes metodológicas en el entrenamiento del fútbol.
120	<i>Entrenamiento Moderno del Fútbol. Entrenamiento y aprendizaje a través de los juegos. Técnica y Preparación Física. Planificación del Entrenamiento.</i>	Detlev Brüggemann y Dirk Albrecht	Desarrollaron un auténtico método para el entrenamiento a través del juego



121	<i>Entrenarse jugando. Un sistema completo de ejercicios</i>	Irmgard Konzag, Hugo Döbler y Hans-Dieter Herzog	Desarrollaron un modelo estructural de la capacidad de juego
122	<i>Fútbol. Entrenamiento al estilo europeo</i>	Coord. Eric Batty	Pág. 115. Capítulo 6. Pressing Football de Rinus Michels.
123	<i>Fútbol. Entrenamiento al estilo europeo</i>	Coord. Eric Batty	Capítulo 2. Entrenar jugadores en áreas restringidas de Hennes Weisweiler. Pág. 35.
124	<i>Teoría General de los Sistemas</i>	Ludwig von Bentalanffy	Pág. 56. Consideración matemática elemental de algunos conceptos de sistemas. Definición de sistema.
125	<i>Definition of System. General Systems, the Yearbook of the Society for Advancement of General Systems Theory. Vol. 1, The Society, Ann Arbor,</i>	Hall, A.D. and Fagen, R.E	Pág. 18-28
126	<i>Complejidad y deporte</i>	Nàtalia Balagué, Carlota Torrents	Pág. 28. Principios generales de las teorías de la complejidad.
127	<i>Complejidad y deporte</i>	Nàtalia Balagué, Carlota Torrents	Pág.31. Complejidad: Definiciones y conceptos.
128	<i>Complejidad y deporte</i>	Nàtalia Balagué, Carlota Torrents	Pág.35. Sistemas complejos y comportamiento complejo.
129	<i>Complejidad y deporte</i>	Nàtalia Balagué, Carlota Torrents	Pág. 37. ¿Qué es la complejidad? En busca de una definición.
130	<i>Complejidad y deporte</i>	Nàtalia Balagué, Carlota Torrents	Pág. 37. ¿Qué es la complejidad? En busca de una definición.



131	<i>Team Building</i>	Henny Kormelink, Tjeu Seeverens	Pág.12. El proceso
132	<i>Complejidad y deporte</i>	Nàtalia Balagué, Carlota Torrents	Pág. 71. De una perspectiva lineal a una perspectiva no lineal de los procesos de aprendizaje y entrenamiento. Pág. 87. ¿Qué tipos de constreñimientos afectan al comportamiento del sistema?
133	<i>Complejidad y deporte</i>	Nàtalia Balagué, Carlota Torrents	Pág. 45. La fractalidad. Estructuras y dinámicas fractales.
134	<i>Jugar con el corazón. La excelencia no es suficiente</i>	Xesco Espar	Pág. 29. Cap. 2. Jugar con el corazón.
135	<i>¿Por qué motivar a la gente no funciona y qué sí?</i>	Susan Fowler	Pág. 28. El dilema de la motivación.
136	<i>Management of training programs</i>	Frank Anthony De Phillips; William M. Berliner; James J. Cribbin,	Pág. 60. Referencia tomada de wikipedia
137	<i>El valor de la atención. Por qué nos la robaron y cómo recuperarla.</i>	Johann Hari	Pág. 58. Causa I. El aumento de la velocidad, la alternancia y el filtrado.
138	<i>Fantasía y Realidad del Fútbol Total</i>	Hugo Tassara Olivares	Pág. 152. VI El método de los principios o fundamentos del juego.
139	<i>¿Cómo aprendemos? Una aproximación científica al aprendizaje y la enseñanza</i>	Héctor Ruíz Martín	Pág.164. Factores que determinan la motivación El valor subjetivo.



140	<i>Herr Pep. Crónica desde dentro de un primer año en el Bayern de Múnich.</i>	Martí Perarnau	Pág. 57. Momento 8. Los Frutos del Trentino
141	<i>Herr Pep. Crónica desde dentro de un primer año en el Bayern de Múnich.</i>	Martí Perarnau	Pág. 155. Momento 25. Las campanas de Friburgo
142	<i>¿Cómo aprendemos? Una aproximación científica al aprendizaje y la enseñanza</i>	Héctor Ruíz Martín	Pág.121. Regular la carga cognitiva intrínseca. .
143	<i>Herr Pep. Crónica desde dentro de un primer año en el Bayern de Múnich.</i>	Martí Perarnau	Pág. 113. Momento 18. Observar y reflexionar. Los quince pases previos.
144	<i>El juego interior del tenis</i>	Tim Galway	Pág. 19. Introducción.
145	<i>¿Cómo aprendemos? Una aproximación científica al aprendizaje y la enseñanza</i>	Héctor Ruíz Martín	Pág.103. Aprendizaje con comprensión.
146	<i>¿Cómo aprendemos? Una aproximación científica al aprendizaje y la enseñanza</i>	Héctor Ruíz Martín	Pág.106. Aprender es transferir.
147	<i>Recorda Mister</i>	TV FC Barcelona	Programa emitido por TV FC Barcelona en el que se entrevistan a diversos personajes analizando la figura de Johan Cruyff. En este caso, son declaraciones de Andoni Zubizarreta.



148	<i>Fuera de Serie. Por qué una personas tienen éxito y otras no.</i>	Malcolm Gladwell	Pág 45. La regla de las 10.000 horas.
149	<i>Fuera de Serie. Por qué una personas tienen éxito y otras no.</i>	Malcolm Gladwell	Pág 47. La regla de las 10.000 horas.
150	<i>Fuera de Serie. Por qué una personas tienen éxito y otras no.</i>	Malcolm Gladwell	Pág 49. La regla de las 10.000 horas.
151	<i>Número Uno, Secretos para ser el mejor en lo que nos proponemos</i>	Anders Ericsson y Robert Pool	Pág. 91. Representaciones mentales. El secreto para ganar al ajedrez.
152	<i>Número Uno, Secretos para ser el mejor en lo que nos proponemos</i>	Anders Ericsson y Robert Pool	Pág. 95. Representaciones mentales.
153	<i>Número Uno, Secretos para ser el mejor en lo que nos proponemos</i>	Anders Ericsson y Robert Pool	Pág. 98. Representaciones mentales.
154	<i>ADN Barça</i>	Francisco Seiru-lo	Pág. 95. El espacio y el tiempo como componentes del FB. ¿Para qué son los EDF? .
155	<i>Número Uno, Secretos para ser el mejor en lo que nos proponemos</i>	Anders Ericsson y Robert Pool	Pág. 101. Reconocer y responder a patrones.
156	<i>ADN Barça</i>	Francisco Seiru-lo	Pág. 63. El espacio y el tiempo como componentes del FB. Camino a la complejidad.



157	<i>Espacios de Fase. Cómo Seiru-lo cambió la táctica para siempre.</i>	Agustín Peraita Serra	Pág. 70. Marco de interpretación de los Espacios de Fase. Los tipos de Espacios.
158	<i>Número Uno, Secretos para ser el mejor en lo que nos proponemos</i>	Anders Ericsson y Robert Pool	Pág. 101. Reconocer y responder a patrones. Se refiere al estudio realizado por Paul Ward, K. Anders Erickson y A. Mark Williams, "Complex perceptual-cognitive expertise in simulated task environment", publicado en el <i>Journal of Cognitive Engineering and Decision Making</i> , 7 (2013) pp 231-254.
159	<i>¿Cómo aprendemos? Una aproximación científica al aprendizaje y la enseñanza</i>	Héctor Ruíz Martín	Pág.129. Resolución de problemas.
160	<i>ADN Barça</i>	Francisco Seiru- lo	Pág. 65. El espacio y el tiempo como componentes del FB. Camino a la complejidad.
161	<i>Smart Feedback</i>	Jane Rodríguez del Tronco Rosa Rodríguez del Tronco Noemi Vico García	Pág. 25. Dimensiones, tipos y formatos de feedback.
162	<i>Las cinco disfunciones de un equipo</i>	Patrick Lencioni	Pág. 97. Exposición.
163	<i>Las cinco disfunciones de un equipo</i>	Patrick Lencioni	Pág. 185. Disfunción 1: Falta de confianza. Las otras disfunciones son: 2.- El temor al conflicto, 3.- La falta de compromiso. 4.- La evitación de responsabilidades y 5.- La falta de atención a los resultados.



164	<i>Team Building. The road to success</i>	Rinus Michels	Pág. 29. Steps in developmental process.
165	<i>ADN Barça</i>	Francisco Seirulo	Pág. 94. El Espacio y el tiempo como componente del FB. El valor del espacio en el FB. "Espacio de Fase" Por qué juega así el Barça.
166	<i>Espacios de Fase. Cómo Seiru-lo cambió la táctica para siempre.</i>	Agustín Peraita Serra	Pág. 70. Marco de interpretación de los Espacios de Fase. Los tipos de Espacios. .
167	<i>Team Building</i>	Henny Kormelink, Tjeu Seeverens	Pág. 13. El proceso de construcción de equipo en el terreno de juego.
168	<i>¿Cómo aprendemos? Una aproximación científica al aprendizaje y la enseñanza</i>	Héctor Ruíz Martín	Pág. 51. La organización de la memoria. Los conocimientos previos.
169	<i>Real Diccionario de la Academia Española</i>		Moro: 4. adj. Dicho de una persona: Musulmana, que habitó en España desde el siglo VIII hasta el XV. U. t. c. s. - Para los políticamente correctos. No es peyorativo.
170	<i>¿Cómo aprendemos? Una aproximación científica al aprendizaje y la enseñanza</i>	Héctor Ruíz Martín	Pág. 55. La organización de la memoria. Los conocimientos previos. Aprendizaje activo. Pág. 55.
171	<i>Lógica fluida. Una alternativa a la lógica tradicional</i>	Eduard de Bono	Pág. 16.Introducción a la lógica fluida.



172	<i>Mis futbolistas y yo</i>	Johan Cruyff	Pág. 73.
173	<i>Fútbol. MI filosofía</i>	Johan Cruyff	Pág. 150. Córner. Merece la pena leer el razonamiento que hace sobre cómo reducir el riesgo en los córners.
174	<i>Piensa como un científico espacial</i>	Ozan Varol	Pág. 180. Táctica y estrategia. " <i>Una vez que pases del qué al por qué -esto es, una vez enfoques el problema en términos de lo que tratas de hacer en lugar de en tu solución favorita- descubrirás otras posibilidades más allá del estrecho del marco inicial.</i> "
175	<i>Mourinho ¿Por qué tantas victorias?</i>	Bruno Oliveira, Nuno Amieiro, Nuno Resende & Ricardo Barreto	Pág. 149. Una metodología del entrenamiento que no sirve sólo para para el rendimiento superior.
176	<i>¿Qué es la Periodización Táctica? Vivenciar <<el juego>> para condicionar el juego.</i>	Xabier Tamarit	Pág. 39. El Modelo de Juego como guía de todo el proceso. 3.3.El Modelo de Juego: ese <<fútbol>> que queremos alcanzar.
177	<i>ADN Barça</i>	Francisco Seirulo	Pág. 94. El Espacio y el tiempo como componente del FB. El valor del espacio en el FB. "Espacio de Fase" Por qué juega así el Barça.
178	<i>Periodización Táctica vs Periodización Táctica</i>	Vitor Frade por Xabier Tamarit	Pág. 33. del libro El Big Bang de la Periodización Táctica.
179	<i>Herr Pep. Crónica desde dentro de un primer año en el Bayern de Múnich.</i>	Martí Perarnau	Pág. 106. Momento 16. El máster defensivo.



180	<i>Piensa como un científico espacial</i>	Ozan Varol	Pág. 225. Cap. 7. Prueba mientras vuela, vuela mientras prueba. El problema de las pruebas.
181	<i>Piensa como un científico espacial</i>	Ozan Varol	Pág. 226. Cap. 7. Prueba mientras vuela, vuela mientras prueba. El problema de las pruebas.
182	<i>La preparación física del fútbol contextualizada en el fútbol</i>	Pedro Gómez	Pág. 48. La lógica interna del juego: Análisis estructural.
183	<i>Entrenamiento Moderno del Fútbol. Entrenamiento y aprendizaje a través de los juegos. Técnica y Preparación Física. Planificación del Entrenamiento.</i>	Detlev Brüggemann y Dirk Albrecht	Pág. 18. Cap. 2: La didáctica de juego basada en las situaciones y sus límites.
184	<i>Aprendices y Maestros. La nueva cultura del aprendizaje</i>	Ignacio Pozo Municio	Pág. 325. La organización de la práctica. Tipo de práctica: de los ejercicios a los problemas.
185	<i>Entrenamiento Moderno del Fútbol. Entrenamiento y aprendizaje a través de los juegos. Técnica y Preparación Física. Planificación del Entrenamiento.</i>	Detlev Brüggemann y Dirk Albrecht	Pág. 62. Práctica. Juegos de equipo para la formación de medios y formas de comportamientos generales, técnicos y tácticos.



186	<i>¿Qué es la Periodización Táctica? Vivenciar <<el juego>> para condicionar el juego.</i>	Xavier Tamarit	Pág. 85. La intensidad (concentración táctica) y el volumen (fracciones de intensidad máxima relativa acumuladas) para crear un <<nivel>> de rendimiento (estabilización). La cita de Faria la toma Tamarit a su vez de Nuno Resende (2002). Cita tomada de ' <i>Periodização Táctica: Uma concepção metodológica que é uma consequência trivial (da especificidade do nosso) jogo de futebol. Um estudo de caso aõ microciclo padrão do escalão sénior do Futebol Clube Porto</i> '. Porto. Monografía no publicada.
187	<i>¿Qué es la Periodización Táctica? Vivenciar <<el juego>> para condicionar el juego.</i>	Xavier Tamarit	Pág. 85. La intensidad (concentración táctica) y el volumen (fracciones de intensidad máxima relativa acumuladas) para crear un <<nivel>> de rendimiento (estabilización). Cita tomada del libro ' <i>No treino de futebol de rendimento superior. A recuperação é: muitissimo que "recuperar"</i> '. Braga. Monografía publicada.
188	<i>Deportes de equipo. Comprender la complejidad para elevar el rendimiento</i>	Rafael Martín Acero y Carlos Lago Peña	Pág. 123. Variantes didácticas que podrían utilizarse en la construcción de las situaciones de entrenamiento. Lago (2003)
189	<i>Fútbol. Entrenamiento al estilo europeo</i>	Coord. Eric Batty	Pág 35. Henne Weisweiler. Entrenar jugadores en áreas restringidas.
190	<i>Fútbol. Entrenamiento al estilo europeo</i>	Coord. Eric Batty	Pág 37. Henne Weisweiler. Entrenar jugadores en áreas restringidas.
191	<i>Fútbol. Entrenamiento al estilo europeo</i>	Coord. Eric Batty	Pág 129. Rinus Michels. Pressing football.
192	<i>Aportaciones Prácticas desde la Preparación Física</i>	Fran Beade	Pág. 39. R. Rodríguez (2002) citado por Fran Beade de ' <i>Entrenamiento de la resistencia con balón</i> ' en ABFútbol nº1, pág 22-37. La resistencia en el entrenamiento. Definición y aplicaciones metodológicas.

193	<i>La Preparación del Futbolista</i>	Mark Aleksandrovich Godik y Anatoly Vladinirovich Popov	Pág. 80. Cuadro reducido del que figura en dicha página. Clasificación de la carga de los cuadrados
194	<i>La Preparación del Futbolista</i>	Mark Aleksandrovich Godik y Anatoly Vladinirovich Popov	Pág. 83. Cuadro reducido del que figura en dicha página. Clasificación de la carga de los ejercicios de juego.
195	<i>La Preparación del Futbolista</i>	Mark Aleksandrovich Godik y Anatoly Vladinirovich Popov	Pág. 75. Medios y métodos de entrenamiento.
196	<i>La Preparación del Futbolista</i>	Mark Aleksandrovich Godik y Anatoly Vladinirovich Popov	Pág.79. Clasificación de la carga de los cuadrados.
197	<i>Ponencias diversas</i>	Coord. Manuel Conde	Pág.227. Análisis de las tareas más frecuentes utilizadas en el entrenamiento del fútbol, con especial atención a las de resistencia por José Luis Arjol Serrano, cita a R. Jiménez, J. Mendiluce y J.M. Ostolaza tomada de ' <i>Estudio fisiológico sobre Fútbol</i> ' (1993) Federación Guipuzcoana de Fútbol.
198	<i>La Preparación del Futbolista</i>	Mark Aleksandrovich Godik y Anatoly Vladinirovich Popov	Pág. 84. Cuadro reducido del que figura en dicha página. Clasificación de la carga de los partidos de control.
199	<i>O desenvolvimento do jogar, segundo a periodização Tactica</i>	Marisa Silva	Pág. 88. 5.7 A alternância do padrão semanal.



200	<i>Mourinho ¿Por qué tantas victorias?</i>	Bruno Oliveira, Nuno Amieiro, Nuno Resende & Ricardo Barreto	Pág.92. Desmontar el mito del entrenamiento de las capacidades condicionales.
201	<i>Periodización Táctica vs Periodización Táctica</i>	Vitor Frade por Xavier Tamarit	Pág. 36. Los principios metodológicos que permiten la operacionalización del jugar (y que deben ser entendido como un único principio).
202	<i>¿Qué es la Periodización Táctica? Vivenciar <<el juego>> para condicionar el juego.</i>	Xavier Tamarit	Pág.92. 10.2 Principio de Progresión Compleja, Principio de las Propensiones y Principio de la Alternancia Horizontal Específica (encargado de ecuacionar la relación esfuerzo-recuperación) en la formación del Morfociclo Patrón.
203	<i>Periodización Táctica vs Periodización Táctica</i>	Vitor Frade por Xavier Tamarit	Pág. 36. Los principios metodológicos que permiten la operacionalización del jugar (y que deben ser entendido como un único principio).
204	<i>¿Qué es la Periodización Táctica? Vivenciar <<el juego>> para condicionar el juego.</i>	Xavier Tamarit	Pág.92. 10.2 Principio de Progresión Compleja, Principio de las Propensiones y Principio de la Alternancia Horizontal Específica (encargado de ecuacionar la relación esfuerzo-recuperación) en la formación del Morfociclo Patrón.
205	<i>¿Qué es la Periodización Táctica? Vivenciar <<el juego>> para condicionar el juego.</i>	Xavier Tamarit	Pág.93. 10.2 Principio de Progresión Compleja, Principio de las Propensiones y Principio de la Alternancia Horizontal Específica (encargado de ecuacionar la relación esfuerzo-recuperación) en la formación del Morfociclo Patrón.



206	<i>Periodización Táctica vs Periodización Táctica</i>	Vitor Frade por Xavier Tamarit	Pág. 93. 10.3 Morfociclo Patrón con un partido por semana (de domingo a domingo).
207	<i>Periodización Táctica vs Periodización Táctica</i>	Vitor Frade por Xavier Tamarit	Pág. 92. 3.1.2.4 El día de los Subprincipios y los Subsubprincipios con tensión de contracción muscular aumentada.
205	<i>Periodización Táctica vs Periodización Táctica</i>	Vitor Frade por Xavier Tamarit	Pág. 86. 3.1.2 Los días del Morfociclo Patrón: recuperar entrenando y entrenar recuperando.
206	<i>Periodización Táctica vs Periodización Táctica</i>	Vitor Frade por Xavier Tamarit	Pág. 93. 3.1.2.4 El día de los Subprincipios y los Subsubprincipios con tensión de contracción muscular aumentada.
207	<i>El juego colectivo basado en los fundamentos universales. Vol. 1 El juego colectivo.</i>	Ales Sans Torrelles y Cesar Frattarola Alcaraz	Pág. 33. A.4 La necesidad de juego colectivo para desarrollar el juego asociativo de forma eficaz. 10. ¿Cómo contribuye un entrenamiento basado en las situaciones de efectivos reducidos a los errores detectados en la toma de decisiones?
208	<i>Periodización Táctica vs Periodización Táctica</i>	Vitor Frade por Xavier Tamarit	Pág. 93. 3.1.2.4 El día de los Subprincipios y los Subsubprincipios con tensión de contracción muscular aumentada.
209	<i>Periodización Táctica vs Periodización Táctica</i>	Vitor Frade por Xavier Tamarit	Pág. 98 3.1.2.5 El día de los Macro Principios y los Subprincipios con duración de contracción muscular aumentada.
210	<i>Entrenamiento de la Resistencia. Fundamentos, métodos y dirección del entrenamiento.</i>	Fritz Zintl	Pág. 22. Principio de la relación óptima entre carga y recuperación. Fig. 11.



211	<i>Alto Rendimiento Deportivo. Planificación y desarrollo.</i>	Manfred Grosser, Peter Brüggenmann y Fritz Zintl	Pág. 24. Adaptaciones metabólicas. Fig. 8. Referencia - Tomado de Fidensen y cols (1976), 212.
212	<i>Aprender de los Campeones</i>	Pep Marí	Pág. 27. 1. La pirámide
213	<i>El calentamiento. Una vía para la autogestión de la actividad física</i>	Domingo Blázquez Sánchez	Pág. 11. ¿Qué es el calentamiento? Descubre todas las incógnitas.
214	<i>El calentamiento. Una vía para la autogestión de la actividad física</i>	Domingo Blázquez Sánchez	Pág. 57. Calentamiento anticipado ("a distancia" en el tiempo).
215	<i>Periodización Táctica vs Pariodización Táctica</i>	Vitor Frade por Xabier Tamarit	Pág.43. 2.3. Afinar "tuercas y tornillos": Abdominales, Dorso-lumbares, Flexibilidad y Movilidad; unas subespecificidades necesarias para no atrofiar las cadenas musculares.
216	<i>Periodización Táctica vs Pariodización Táctica</i>	Vitor Frade por Xabier Tamarit	Pág.44. 2.3. Afinar "tuercas y tornillos": Abdominales, Dorso-lumbares, Flexibilidad y Movilidad; unas subespecificidades necesarias para no atrofiar las cadenas musculares.
217	<i>Principios del entrenamiento deportivo. Teoría y práctica en todas las especialidades deportivas.</i>	Manfred Grosser, Stephan Starischka y Elke Zimmermann	Pág. 47. Unidad de entrenamiento.
218	<i>La recuperación de la fatiga del deportista</i>	Nicolás Terrado Cepeda, Ricardo Mora Rodríguez y Sabino Padilla Magunacelaya	Pág. 61. 2.4.2. Velocidad de eliminación del lactato: La recuperación activa





BIBLIOGRAFIA

Autor	Título	Año	Editorial
Albrecht, Dirk y Brügge, Detlev	<i>Entrenamiento Moderno del Fútbol. Entrenamiento y aprendizaje a través de los juegos. Técnica y Preparación Física. Planificación del Entrenamiento.</i>	1993	Ed. Hispano Europea
Álvarez del Villar, Carlos	<i>La preparación física del fútbol basada en el atletismo</i>	1985	Gymnos Editorial Deportiva
Arola, Enric y Piqueras, César	<i>Coaching de Equipos</i>	2014	Profit Editorial
Balagué Serre, Natalia & Torrents Martín, Carlota	<i>Complejidad y Deporte</i>	2011	Editorial Inde
Beade Feal, Francisco	<i>Aplicaciones prácticas desde la preparación física</i>	2006	MC Sports
Bertalanfy, Ludwig von	<i>Teoría General de los Sistemas</i>	2014	FCE España
Blázquez Sánchez, Domingo	<i>El calentamiento. Una vía para la autogestión de la actividad física</i>	2004	Ed. INDE
Bono, Eduard de	<i>Lógica Fluida. Una alternativa a la lógica tradicional</i>	2022	Ed. Paidós
Bono, Eduard de	<i>El pensamiento lateral. Manual de creatividad</i>	2022	Editorial Paidós
Bosco, Carmelo	<i>Aspectos fisiológicos de la preparación física del futbolista</i>	1991	Ed. Paidotribo
Cano Moreno, Oscar	<i>El juego de posición del FC Barcelona. Concepto y entrenamiento</i>	2012	MC Sports



Cano Moreno, Oscar	<i>Fútbol: Entrenamiento Global basado en la interpretación del juego</i>	2001	Wanceulen Editorial Deportiva
Cano Moreno, Oscar, Morcillo Losa, José Alfonso; Jiménez Bonilla, Luis; Casáis Martínez, Luis; Lago Peñas, Carlos; Seiru.lo Vargas, Francisco; Arjol Serrano, José Luis; Cuadrado Pino, Jesús	<i>Ponencias diversas</i>	2006	MC Sports
Carrascosa Oltra, José	<i>Trabajar y competir en equipo. El método sabercompetir</i>	2011	Editorial Netbiblo
Carrascosa, José; Damia, Yolanda; Kase, Kimio y Urrutia, Ignacio	<i>Reconversión organizativa. El Método Juande Ramos</i>	2009	Editorial Netbiblo
Castaños, Germán	<i>Guardiola, el ladrón de ideas. Creatividad e innovación en el fútbol</i>	2017	Ed. Hojas del Sur
Castaños, Germán	<i>El pensamiento en montaña rusa</i>	2014	V&R Editorial
Cervera Villena, Francisco José y Coba Sánchez, Rosa María	<i>Fútbol: El jugador es lo importante. La complejidad del ser humano como verdadera base del juego</i>	2012	Wanceulen Editorial Deportiva
Chamorro de Saro, Miguel	<i>La preparación física desde la incertidumbre</i>	2014	Editorial FDL
Cialdini, Robert B.	<i>Influencia. La Psicología de la persuasión.</i>	2022	HarperCollins Ibérica
Cometti, Gilles	<i>La preparación física en el fútbol</i>	2006	Ed. Paidotribo
Cometti, Gilles	<i>Fútbol y musculación</i>	1999	Editorial Inde
Comte, August	<i>Curso de filosofía positiva</i>	2000	Editorial Claridad



Coronel Márquez, Germán	<i>12 pizarras. Los entrenadores que han marcado la NBA</i>	2022	Editorial DQ
Couto Lago, Alex	<i>Fútbol total. Las estrategias que han cambiado la historia</i>	2018	Editorial Base
Couto Lago, Alex	<i>Las grandes Escuelas de Fútbol Moderno</i>	2014	Editorial FDL
Cruyff, Johan	<i>Fútbol. Mi filosofía</i>	2012	Ediciones B, S.A.
Cruyff, Johan	<i>Mis futbolistas y yo</i>	1993	Ediciones B, S.A.
Cruyff, Johan	<i>Me gusta el fútbol</i>	2002	RBA editores
Csanadi, Árpád	<i>Fútbol. Técnica. Táctica y sistemas de juego. Preparación física. Entrenamiento</i>	1965	Editorial Planeta
Csikszentmihalyi, Mihaly	<i>Fluir (Flow). Una psicología de la felicidad</i>	2021	Editorial Kairós
Damásio, Antonio C. Rosa	<i>Y el cerebro creó al hombre</i>	2010	Ediciones Destino S.A.
Damásio, Antonio C. Rosa	<i>La sensación de lo que ocurre</i>	2018	Ediciones Destino S.A.
Dehaene, Stanislas	<i>¿Cómo aprendemos?</i>	2023	Siglo XXI Editores
Döbler, Hugo; Konzag, Irmgard; y Herzog, Hans-Dieter	<i>Entrenarse jugando. Un sistema completo de ejercicios</i>	1995	Editorial Paidotribo
Ericsson, Anders y Pool, Robert	<i>Número Uno, Secretos para se el mejor en lo que nos proponemos</i>	2016	Ed. Conecta
Espar Moya, Xesco	<i>Jugar con el corazón</i>	2014	Plataforma Editorial
Ferguson, Alex con Michael Moritz	<i>Liderazgo</i>	2021	Roca Editorial
Fernández García, Benjamín y Terrado Cepeda, Nicolas	<i>La fatiga del deportista</i>	2004	Ed. Gymnos
Fernández Macías, Miguel	<i>Flow (Fluir) en el fútbol</i>	2015	Editorial FDL



Ferreira Castelo, Jorge Fernando	<i>Fútbol. Estructura y dinámica del juego</i>	1999	Ed. INDE
Forteza de la Rosa, Armando y Ramírez Farto, Emerson	<i>Teoría, Metodología y Planificación del Entrenamiento Deportivo. De lo ortodoxo a lo contemporáneo.</i>	2005	Ed. Wanceulen
Fowler, Susan	<i>¿Por qué motivar a la gente no funciona y qué sí?</i>	2016	Ediciones Urano S.A.U.
Frattarola Alcaraz, Cesar y Sans Torrelles, Ales	<i>El juego colectivo basado en los fundamentos universales. Vol. 1.1 El juego colectivo</i>	2014	MC Sports
Frattarola Alcaraz, Cesar y Sans Torrelles, Ales	<i>El juego colectivo basado en los fundamentos universales. Vol. 1.2 Los fundamentos del juego colectivo</i>	2014	MC Sports
Frattarola Alcaraz, Cesar y Sans Torrelles, Ales	<i>El juego colectivo basado en los fundamentos universales. Vol. 1.3 Las situaciones colectivas</i>	2014	MC Sports
Gallwey, W. Tim	<i>El juego interior del tenis</i>	1997	Editorial Sirio
García Cantarero, Carlos	<i>Escuela de Fútbol. Del aprendizaje a la alta competición</i>	2006	Editorial Tutor
García Leães, Cyro	<i>Futebol. Treinamento em espaço reduzido</i>	2003	Editora Movimento
García Manso, Juan Manuel; Navarro Valdivieso, Manuel & Ruiz Caballero, José Antonio	<i>Bases Teóricas del Entrenamiento Deportivo. Principios y Aplicaciones.</i>	1996	Gymnos Editorial Deportiva
García, Adrián	<i>Caos, orden y otras movidas del Universo</i>	2023	Ed. Oberon



Géhaigne, Jean-Francis	<i>La organización del juego en el fútbol</i>	2001	Ed. INDE
Gladwell, Malcolm	<i>Fuera de Serie (Outliers)</i>	2022	Penguin Random House Grupo Editorial S.A.U.
Gladwell, Malcolm	<i>Inteligencia intuitiva. ¿Por qué sabemos la verdad en dos segundos.</i>	2006	Santillana Ediciones Generales
Godik, Mark Aleksandrovich y Popov, Anatoly Vladimirovich	<i>La Preparación del Futbolista</i>	1993	Ed. Paidotribo
Gómez Piqueras, Pedro	<i>La Preparación física en el fútbol contextualizada en el fútbol</i>	2011	MC Sports
Gómez Piqueras, Pedro coordinador	<i>El fútbol ¡NO! es así. ¿Quién dijo que esta todo inventado?</i>	2014	MC Sports
González Nosti, Emilio	<i>Van Gaal táctico. El carácter de la escuela holandesa y tareas de entrenamiento</i>	2021	Librofútbol.com
Gould, Daniel y Weinberg, Robert	<i>Fundamentos de Psicología del Deporte</i>	1996	Editorial Ariel
Grosser, Manfred; Brüggemann, Peter y Zintl, Fritz	<i>Alto Rendimiento Deportivo. Planificación y desarrollo.</i>	1989	Ed. Martínez Roca
Grosser, Manfred; Starischka, Stephan; Zimmermann, Elke	<i>Principios del Entrenamiento Deportivo. Teoría y Práctica en todas las especialidades deportivas</i>	1988	Ed. Martínez Roca
Gutiérrez del Pozo, Diego	<i>Coaching deportivo</i>	2013	Editorial FDL
Hahn, Erwin	<i>Entrenamiento con niños. Teoría, práctica, problemas específicos</i>	1988	Ed. Martínez Roca



Hari, Johann	<i>El valor de la atención. Por qué nos la robaron y cómo recuperarla.</i>	2023	Ediciones Península
Kormelink Henny & Seeverens, Tjeu	<i>Team Building</i>	1997	Reedswain Publishing
Kormelink, Henny & Seeverens, Tjeu	<i>The coaching philosophies of Louis Van Gaal an the Ajax coaches</i>	1997	Reedswain Publishing
Kuhn, Thomas S.	<i>La estructura de las revoluciones científicas</i>	2017	FCE España
Lencioni, Patrick	<i>Equipos ideales. Cómo reconocer y cultivar las tres virtudes esenciales.</i>	2017	Ediciones Urano S.A.U.
Lencioni, Patrick	<i>Las cinco disfunciones de un equipo.</i>	2003	Ediciones Urano S.A.U.
Mallo Sainz, Javier	<i>La preparación (física) para el fútbol basada en el juego</i>	2013	Editorial FDL
Marí Cortés, Pep	<i>Aprender de los campeones</i>	2011	Plataforma Editorial
Martín Acero, Rafael y Lago Peña, Carlos	<i>Deportes de equipo. Comprender la complejidad para elevar el rendimiento</i>	2005	Ed. INDE
Michels, Marinus; Weisweiler, Henne	<i>Fútbol. Entrenamiento al estilo europeo</i>	1987	Ed. Hispano Europea
Michels, Rinus	<i>Team Building. The road to success</i>	2001	Reedswain Publishing
Mombaerts, Erick	<i>Fútbol. Del análisis del juego a la formación del jugador</i>	2000	Ed. INDE
Mora Rodríguez, Ricardo; Padilla Magunacelaya, Sabino; Terrado Cepeda, Nicolás	<i>La recuperación de la fatiga del deportista</i>	2004	Ed. Gymnos



Mora Vicente, Jesús (Coord.)	<i>Teoría del Entrenamiento y del Acondicionamiento Físico</i>	1995	Colegio Oficial de Profesores y Licenciados en Educación Física de Andalucía
Morcillo Losa, José Alfonso	<i>El entrenador de fútbol base</i>	2007	Wanceulen Editorial Deportiva
Oliveira, Bruno; Amieiro, Nuno; Resende, Nuno & Barreto, Ricardo	<i>Morinho ¿Por qué tantas victorias?</i>	2007	Ed. MC Sports
Peraíta Serra, Agustín	<i>Quiero que mi equipo juegue como el FC Barcelona de Guardiola</i>	2015	MC Sports
Peraíta Serra, Agustín	<i>Espacios de Fase. Como Seirulo cambió la táctica para siempre</i>	2020	MC Sports
Perarnau Grau, Martí	<i>Herr Pep (Crónica desde dentro de su primer año en el Bayern de Munich)</i>	2014	Editorial Corner
Perarnau Grau, Martí	<i>Pep Guardiola. La Metamorfosis</i>	2016	Editorial Corner
Pol, Rafel	<i>La preparación ¿física? En el fútbol. El proceso de entrenamiento desde las ciencias de la complejidad</i>	2011	MC Sports
Portugal Vicario, Miguel Ángel	<i>Entrenamiento en Fútbol. Rondos y mantenimientos</i>	2006	Lisma Ediciones SL
Pozo Municio, Ignacio	<i>Aprendices y Maestros. La nueva cultura del aprendizaje</i>	1996	Alianza Editorial
Rodríguez del Tronco, Jane; Rodríguez del Tronco, Rosa Vico García, Noemi	<i>Smart Feedback</i>	2023	Editorial Almuzara



Roldán Pérez, Francisco Javier	<i>Rinus Michels. La escuela holandesa llega al Barça</i>	2020	Librofútbol.com
Romero Rodríguez, Daniel y Tous Fajardo, Julio	<i>Prevención de lesiones en el deporte. Claves para un rendimiento óptimo</i>	2011	Editorial Médica Panamericana
Ruiz Martín, Héctor	<i>¿Cómo aprendemos? Una aproximación científica al aprendizaje y la enseñanza</i>	2020	Editorial Graó
Ruiz Quevedo, Laureano	<i>El auténtico método del Barça</i>	2013	Lectio Ediciones
Ruiz, Miguel	<i>1974. El legado de la naranja mecánica</i>	2021	Librofútbol.com
Seiru-lo Vargas, Francisco	<i>ADN Barça</i>	2024	Roca Editorial
Seiru-lo Vargas, Francisco, coordinador	<i>El entrenamiento en los deportes de equipo</i>	2017	Editorial Mastercede
Silva Gomes, Marisa	<i>O desenvolvimento do jogar, segundo a periodização Tactica</i>	2014	MC Sports
Tamarit Gimeno, Xavier	<i>¿Qué es la Periodización Táctica? Vivenciar <<el juego>> para condicionar el juego.</i>	2007	MC Sports
Tamarit Gimeno, Xavier y Frade Vitor	<i>Periodización táctica vs periodización táctica</i>	2013	Ed. MBF
Tassara Olivares, Hugo	<i>Fantasia y realidad del Fútbol Total</i>	1977	Editorial Pila Teleña
Tassis Martín, Juan; Morilla Cabezas, Miguel; Rivera, Santiago	<i>Entrenamiento Psicológico Integrado en la Metodología del Fútbol actual.</i>	2018	Autor Editor
Teoldo, Israel; Guilherme, José y Garganta, Julio	<i>La Inteligencia en el Fútbol. Entrenamiento y desarrollo táctico para un juego intencional y creativo.</i>	2022	Ed. Morata

The Athletic Institute	<i>El jugador infantil de fútbol</i>	1981	Editorial Pila Teleña
Torrents Martin, Carlota	<i>Sistemas complejos y deporte. Tesis doctoral sobre las aplicaciones de la teoría de los sistemas dinámicos al entrenamiento deportivo</i>	2009	EditorialVDM Verlag
Tous Fajardo, Julio	<i>Nuevas Técnicas en Fuerza y Musculación</i>	1999	Editorial Ergo
Varol, Ozan	<i>Piensa como un científico espacial</i>	2020	Editorial Reverté
Wein, Horst	<i>Fútbol a la medida del niño. Volumen I.</i>	1995	CEDIF
Wein, Horst	<i>Fútbol a la medida del niño. Volumen II.</i>	2004	CEDIF. Ed. Gymnos
Wein, Horst	<i>Fútbol a la medida del adolescente</i>	2000	CEDIFA
Weineck, Erlangen J.	<i>Fútbol Total. El entrenamiento físico del futbolista. Vol. I Y II</i>	1994	Ed. Paidotribo
Williams, Jean M.	<i>Psicología aplicada al deporte</i>	1991	Biblioteca Nueva
Zintl, Fritz	<i>Entrenamiento de la Resistencia. Fundamentos, métodos y dirección del entrenamiento.</i>	1991	Ed. Martínez Roca



HAN COLABORADO EN ESTE LIBRO...



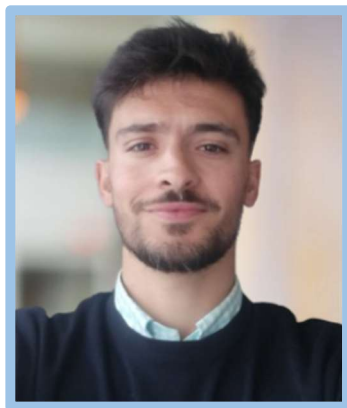
Juan Luis Aguilera Trigós es graduado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte por la Universidad de Sevilla, especialista en biomecánica del movimiento desde el análisis y la valoración del mismo hasta su optimización en relación al contexto tanto personal como deportivo.

Se dedica profesionalmente a la readaptación de lesiones y tratamiento de otras patologías clínicas, además de optimizar el rendimiento de deportistas de categoría amateur y semiprofesional. Con experiencia como preparador físico de fútbol en categoría regional de la provincia de Sevilla.

Aitor Vázquez Muñoz (Sevilla, 1996) es

Graduado en Psicología por la Universidad de Sevilla, con Máster en Formación del Profesorado Especialidad en Orientación Educativa y Máster en Innovación, Estrategia y Liderazgo en Recursos Humanos. Entrenador de Fútbol UEFA A con más de 10 años de experiencia en el fútbol regional y de base. Un entusiasta aprendiz del fútbol y de la vida en

general, siempre avizor de cuanto información puede utilizar en favor de sus métodos de trabajo, siente que el fútbol es lo más importante de las cosas menos importantes.



"Fútbol sistémico. El Método del Juego, es un libro que pretende ayudar especialmente a los entrenadores que realizan su trabajo en canchas y fútbol aficionado, donde los medios no abundan y donde están más instaladas las ideas conservadoras del hacer como siempre se ha hecho. También son ideas para desarrollar en niveles superiores donde existen más recursos y es más fácil de desarrollar cualquier método de entrenamiento. La esencia es la misma.

El objetivo del libro es presentar al juego como el único vehículo posible para entrenar el fútbol, a partir de una idea de juego única y genuina cuya originalidad se basa en que es sólo y a partir de los jugadores de que dispones. En el libro se trata de abordar aspectos como la psicología y la preparación física a partir de la adaptación al juego. Se cuestionan muchas verdades inmutables de siempre y se ponen en perspectivas otras. No es otro libro de Periodización Táctica ni de Entrenamiento Integral. Es un libro sobre cómo entrenar el juego a partir del juego."



"Atingir a perfeição é impossível. Mas aproximar-se cada vez mais dela, não"

Alcanzar la perfección es imposible. Pero acercarse cada vez más a ella, no lo es.

Telê Santana