



1ª edición: Junio 2016

© Julen Castellano y David Casamichana

© FutbolDLibro (Futbol de libro, S.L.)

© Fotografías: Archivo FDL Shutterstock  
Departamento FDL ([www.futboldelibro.com](http://www.futboldelibro.com))

*Analistas de Texto: FutbolDLibro*

Maquetación: Alfredo Quero

Diseño de cubierta: *FutbolDLibro*

\*Frase de contracubierta: Henry Ford

Impresión: Gráficas Rey S.L.

ISBN: 978-84-945242-1-9

DL: B-14369 -2016

*Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del «Copyright», bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamo públicos.*

# **El arte de planificar en fútbol**

**Julen Castellano y  
David Casamichana**





# AGRADECIMIENTOS

A mi familia, Maialen, Imanol y Susana, por estar conmigo. Siento de veras el tiempo que no os he dedicado haciendo este libro.

A mi padre y madre, porque con su cariño y dedicación me han dado la oportunidad de ser lo que soy.

Al resto de compañeros, amigos, profesores, alumnos, investigadores, e instituciones que me han permitido llegar hasta aquí.

Al fútbol, del que aprendo para la vida.

A la vida, por permitirme disfrutar de lo que hago.

*Julen Castellano*

A mis padres ( Sagrario y Vicente) por haberme educado de la manera que lo hicieron, permitiendo y contribuyendo a que sea lo que soy. Gracias por esforzaros para permitir que vuestro hijo se convirtiese en lo que siempre quiso ser.

A mi chica por estar a mi lado, en los buenos y en los malos momentos, por quitarle importancia a las derrotas, pero sobre todo por minimizar las victorias.

A técnicos, instituciones y especialmente a jugadores por desarrollar las propuestas planteadas mostrando confianza plena en lo desarrollado

Y finalmente gracias a ti Julen, por enseñarme tantas cosas del fútbol, de la ciencia y de la vida, y por resultar un modelo tan bueno al que intentar seguir. Disculpas a tu familia por el tiempo que has invertido en mí y conmigo.

*David Casamichana*



# ÍNDICE

<b>AGRADECIMIENTOS</b> .....	<b>5</b>
<b>PRÓLOGO</b> .....	<b>13</b>
<b>PREFACIO</b> .....	<b>19</b>
<b>FRASES CÉLEBRES</b> .....	<b>23</b>
<b>ANTES DE EMPEZAR</b> .....	<b>33</b>
<b>1. INTRODUCCIÓN</b> .....	<b>37</b>
<b>2. EVALUACIÓN FÍSICO-FISIOLÓGICA DE LOS JUEGOS REDUCIDOS: ¿QUÉ DEMANDAN?</b> .....	<b>45</b>
<b>2.1. INTRODUCCIÓN</b> .....	<b>45</b>
<b>2.2. EVALUAR LA DEMANDA INTERNA</b> .....	<b>49</b>
2.2.1. LA FRECUENCIA CARDIACA (FC) .....	50
2.2.1.1. Variables e indicadores a partir de la FC. ....	50
2.2.1.2. Limitaciones de la FC .....	53
2.2.2. LA CONCENTRACIÓN DE LACTATO (LA) .....	54
2.2.2.1. Limitaciones del LA. ....	54
2.2.3. LA PERCEPCIÓN SUBJETIVA DEL ESFUERZO (PSE) .....	55
2.2.3.1. Limitaciones de la PSE .....	58
<b>2.3. EVALUACIÓN DE LA DEMANDA EXTERNA</b> .....	<b>59</b>
2.3.1. VARIABLES E INDICADORES A PARTIR DE LA VELOCIDAD .....	60
2.3.1.1. Distancias. ....	60

2.3.1.2. Intensidades . . . . .	60
2.3.1.3. Frecuencias . . . . .	64
2.3.1.4. Indicadores globales con velocidad . . . . .	65
2.3.3. VARIABLES E INDICADORES A PARTIR DE LA ACELERACIÓN, GIROS Y SALTOS . . . . .	66
2.3.3.1. Indicadores globales con aceleración . . . . .	67
2.3.4. LIMITACIONES DE LAS DEMANDAS FÍSICAS. . . . .	70
2.3.5. MÁS VARIABLES QUE LAS FÍSICAS . . . . .	71
<b>2.4. APLICACIÓN DE LOS INDICADORES DE CARGA INTERNA Y EXTERNA. . . . .</b>	<b>72</b>
2.4.1. JUSTIFICACIÓN. . . . .	72
2.4.2. RELACIONES ENTRE INDICADORES Y VARIABLES	76
2.4.3. SELECCIÓN DE INDICADORES DE CARGA INTERNA Y EXTERNA. . . . .	81
2.4.4. CÓMO UTILIZAR LOS INDICADORES DE CARGA EXTERNA E INTERNA . . . . .	85
2.4.5. INTEGRANDO CARGA INTERNA Y EXTERNA . . . . .	96



<b>3. INTERVENCIÓN A PARTIR DE JUEGOS REDUCIDOS: LAS PIEZAS . . . . .</b>	<b>101</b>
<b>3.1. LOS JUEGOS REDUCIDOS (JR) . . . . .</b>	<b>101</b>
<b>3.2. LA ESPECIFICIDAD DE LOS JR . . . . .</b>	<b>102</b>
<b>3.3. CÓMO INTERVENIR CON JR . . . . .</b>	<b>106</b>
3.3.1. MODIFICACIONES EN EL ESPACIO . . . . .	107
3.3.2. MODIFICACIONES EN LA INTERACCIÓN . . . . .	109
3.3.3. MODIFICACIONES DE OTRAS VARIABLES . . . . .	111
<b>3.4. PROBABLES EFECTOS AL INTERVENIR CON JR . .</b>	<b>112</b>
<b>4. PERIODIZACIÓN DE LOS JUEGOS REDUCIDOS: EL PUZLE . . . . .</b>	<b>123</b>
<b>4.1. INTRODUCCIÓN . . . . .</b>	<b>123</b>
<b>4.2. FUNDAMENTOS DEL MODELO . . . . .</b>	<b>127</b>
<b>4.3. EL MODELO TRIDIMENSIONAL EN LA PERIODIZACIÓN</b>	<b>136</b>
4.3.1. ¿CUÁNTA DOSIS DE JR? . . . . .	141
4.3.2. LOS JR EN LA SESIÓN . . . . .	144
4.3.3. LOS JR EN PRETEMPORADA . . . . .	146
4.3.4. LOS JR EN EL MICROCILO COMPETITIVO . . . . .	153
4.3.5. LOS JR EN LA SUCESIÓN DE MICROCILOS COMPETITIVOS . . . . .	156
4.3.5.1. Progresión en los JR . . . . .	157
4.3.5.2. El nivel actual del equipo . . . . .	158
4.3.5.3. Secuenciación de los JR: bloques de seis semanas.	166
4.3.5.4. Tabla resumen: propuesta de niveles . . . . .	172

4.3.6. OTRAS OPCIONES PARA MODULAR LOS JR . . . . . 174

4.3.7. CUANTIFICACIÓN SUBJETIVA DE LA CARGA DE LOS JR . 175

## **5. EJEMPLO PRÁCTICO DE INTERVENCIÓN CON JUEGOS REDUCIDOS . . . . .179**

**5.1. ANTECEDENTES . . . . . 179**

**5.2. MÉTODO . . . . . 181**

5.2.1. PARTICIPANTES . . . . . 181

5.2.2. VALORACIONES PREVIAS . . . . . 181

5.2.2.1. Test condicionales pre-intervención . . . . . 181

5.2.2.2. Formatos de juego pre-intervención . . . . . 183

5.2.3. PLAN DE INTERVENCIÓN . . . . . 185

5.2.3.1. Directrices del club en la planificación semanal . . 187

5.2.3.2. El D-3 en el plan de intervención . . . . . 188

5.2.3.3. El D-2 en el plan de intervención . . . . . 189

5.2.3.4. El D-1 en el plan de intervención . . . . . 192

**5.3. RESULTADOS . . . . . 193**

5.3.1. INTERVENCIÓN REAL . . . . . 193

5.3.1.1. Distribución de las tareas . . . . . 193

5.3.1.2. Distribución de las cargas de entrenamiento . . . . 198

5.3.2. VALORACIÓN POSTERIOR . . . . . 207

5.3.2.1. Test condicionales post-intervención . . . . . 207

5.3.2.2. Formatos de juego post-intervención . . . . . 209

**5.4. DISCUSIÓN . . . . . 211**

<b>6. REFLEXIONES FINALES.....</b>	<b>215</b>
<b>EPÍLOGO.....</b>	<b>221</b>
<b>REFERENCIAS.....</b>	<b>223</b>

# 1. INTRODUCCIÓN

El objetivo principal del cuerpo técnico en un club de fútbol en el ámbito del rendimiento, independientemente de su nivel competitivo, es maximizar el rendimiento colectivo presente y/o futuro.

Maximizar el rendimiento colectivo de un equipo de fútbol, supone OPTIMIZAR todos los elementos que componen el sistema y los subsistemas que incluyen, sin obviar sus interacciones. Veinticinco cuerpos diferentes (con pasados particulares e inmodificables, con presentes propios e irrepetibles y con futuros desconocidos y, en cierto modo, impredecibles) abocados a compartir un mismo proyecto: competir al mejor nivel posible. Y para esto hay que entrenar.

El entrenamiento debe entenderse como un proceso planificado, donde un deportista es intervenido y posteriormente se valora el resultado obtenido como la diferencia del estado previo y el actual.

El proceso de *entrenamiento deportivo* debe atender a aspectos como; la frescura (o *wellness*), el estado de forma (o *training status*), la carga de entrenamiento (o *training load*) y el rendimiento (o *performance*). En el proceso de entrenar la frescura del deportista es sometida a cargas de trabajo que le provocan 'cierta' fatiga con el objetivo de generar adaptaciones en el organismo, mejorando (con el tiempo) su estado de forma y en consecuencia, su rendimiento.

La carga de entrenamiento alude al estrés o estímulo al que se somete al deportista y ha sido calculada históricamente como el producto del volumen por la intensidad del ejercicio (Flanagan y Merrick, 2002). Para cuantificar el entrenamiento en fútbol la unidad de volumen más habitualmente utilizada es el tiempo (minuto). Sin embargo, determinar la intensidad, especialmente cuando se utilizan en el entrenamiento situaciones *abiertas*, como pueden ser los juegos reducidos (JR), resulta más complicado (Flanagan y Merrick, 2002). Expondremos algunas alternativas en el texto.

Solo después, tras un periodo de recuperación adecuado (Bompa y Haff, 2009), donde se incluyen las diferentes fases: la aguda (1-2 h posterior al ejercicio), la de restauración (24-48 h después) y la de supercompensación de los sistemas fisiológicos (a las 36-72 h), el deportista podrá adaptarse, en principio, a mayores niveles de rendimiento que los iniciales (Coutts, 2001). El deportista deberá ser estimulado nuevamente con cierta asiduidad (repetiendo los estímulos cada 3-7 días, cuarta fase) para que se optimice el rendimiento de manera estable, atendiendo a que este stress provocado sea específico al deporte en cuestión (García-Manso et al., 1996).

El proceso de entrenamiento está regulado por un conjunto de leyes biológicas y pedagógicas interrelacionadas entre sí, conocidas como los *principios del entrenamiento deportivo* (García-Manso et al., 1996), que se aplican a todos los ámbitos y tareas que se desarrollan en el entrenamiento definiendo el contenido, los métodos y la organización, y que orientan y optimizan la capacidad de acción de los deportistas y entrenadores (Cometti, 1999; Godik y Popov, 1993; Weineck, 1994a y b). En la línea del modelo circular de cinco elementos (acción, análisis, retroalimentación, plan e implementación) que proponen Morgans et al. (2014), de manera simplificada, podemos establecer los tres pilares básicos que sustentan el proceso de entrenamiento: planificar, intervenir y evaluar (Figura 1.1). Ellos conforman los elementos del modelo que permite representar la dinámica de relaciones que se dan en el proceso de entrenamiento, en una secuenciación sin fin.

## 2. EVALUACIÓN FÍSICO-FISIOLÓGICA DE LOS JUEGOS REDUCIDOS: ¿QUÉ DEMANDAN?

### 2.1. INTRODUCCIÓN

En esta sección hablaremos de lo que es la carga externa e interna, sobre la necesidad de cuantificar dicha carga y de los diferentes métodos para hacerlo. Se debe, además, integrar el estado del jugador o training status, ya que no queda justificada una cuantificación de la carga si no es para tomar decisiones y así reorientar las dinámicas de entrenamiento. De aquí surge la necesidad de que este proceso sea sostenible y no se quede únicamente en la fase descriptiva de lo que los jugadores van realizando. Con la información que se recoge ¿podemos tomar decisiones sobre lo que se tendrá que hacer la próxima sesión o semana?

Cuando prescribimos JR al jugador la demanda solicitada es interpretada por el organismo como un estrés fisiológico (Borresen y Lambert, 2008), un conjunto de estímulos que forman la carga de entrenamiento (González-Badillo y Ribas-Serna, 2002). Así, para que un organismo incremente su rendimiento necesita una exposición sistemática a nuevos estímulos (cargas de entrenamiento) que provoquen adaptaciones específicas de los diferentes sistemas fisiológicos (Borresen y Lambert, 2008; González-Badillo y Ribas-Serna, 2002). Surge aquí la necesidad de empezar por diferenciar la carga externa de la interna (Impellizzeri et al., 2005).

La carga externa corresponde al estímulo realizado por el futbolista, lo observable del comportamiento, la demanda física, mientras que la interna representa la respuesta fisiológica (alteración homeostática) que dicho estímulo genera en el individuo y que tendrá probablemente efectos anatómicos, fisiológicos, biomecánicos, funcionales y psico-sociales en los deportistas (Figura 2.1). La carga externa es el factor principal que determina la carga interna (Impellizzeri et al., 2005), aunque otros factores como la condición genética o nivel del deportista

pueden influir (Bouchard y Rankinen, 2001). Esto es precisamente lo que más quebraderos de cabeza provoca a los ‘preparadores’ ya que las correlaciones propuestas por el modelo respecto a la relación estímulo-respuesta adquieren tantos matices como jugadores se tiene (y momentos se planteen). De ahí las acertadas críticas a los modelos ‘únicos’ de rendimiento (Impellizzeri et al., 2005), que aunque pueden respetar un andamiaje similar se vuelven particulares cuando se entrena a personas y equipos.

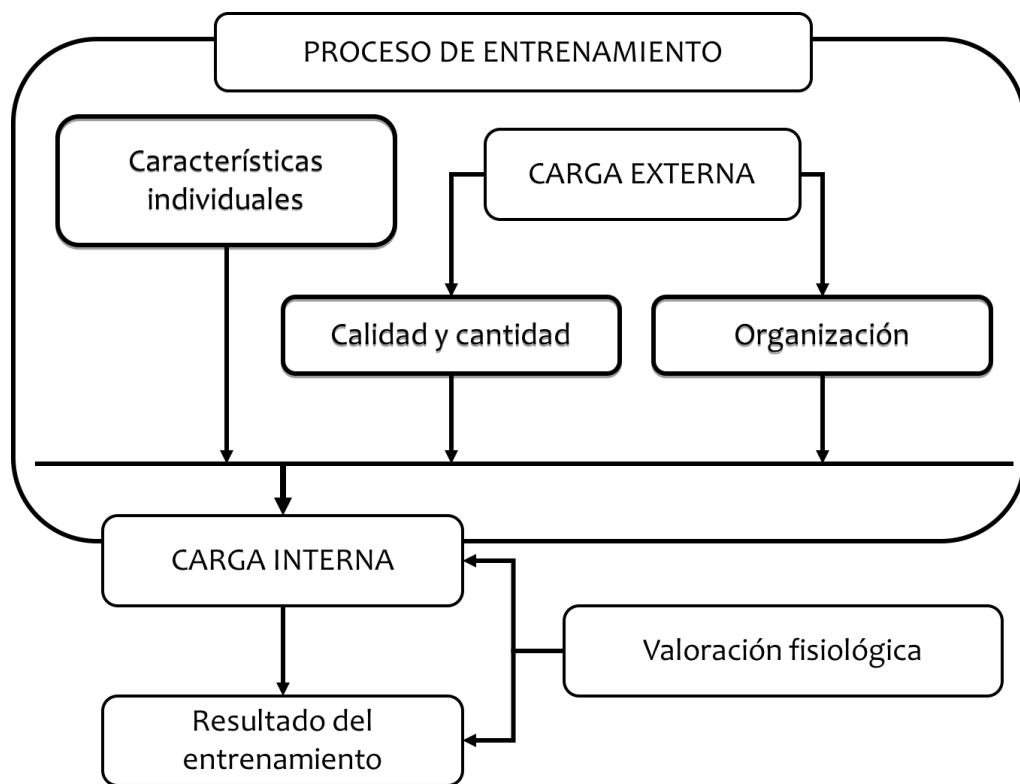


Figura 2.1. El proceso de entrenamiento (tomado de Impellizzeri et al., 2005).

La misma carga externa sometida a dos cuerpos diferentes puede provocar carga internas diferentes y, por tanto, adaptaciones individuales (Castagna et al., 2011; Impellizzeri et al., 2004; Manzi et al., 2013). Parece lógico pensarlo en dos sujetos diferentes (en talla, peso, edad...), pero incluso jugadores con similares capacidades condicionales (Abt y Lovell, 2009) asimilan de diferente manera una misma carga externa, pudiendo no ser la óptima requerida para cada uno (por exceso

o por defecto) y, aunque las implicaciones puedan ser triviales para un solo impacto (tarea, sesión de entrenamiento o incluso microciclo), reproducidas sistemáticamente podrían provocar sobre-entrenamiento o falta de estímulo, alejándonos del estado óptimo de rendimiento e incrementando las probabilidades de lesión en ambos casos. Esto es un hándicap respecto a las adaptaciones esperadas por el entrenamiento (Coutts et al., 2007) cuando se trata de diseñar una intervención en un deporte colectivo. Bajo esta perspectiva resulta evidente pensar que el proceso de entrenamiento se complica, ya que no deberíamos entrenar a todos los jugadores de un equipo de la misma manera. Esto resulta cada vez menos viable a medida que nos alejamos del ámbito del alto rendimiento. Tal y como representa la Figura 2.2, la variabilidad del entreno es una realidad del día a día, que no debe asustarnos.

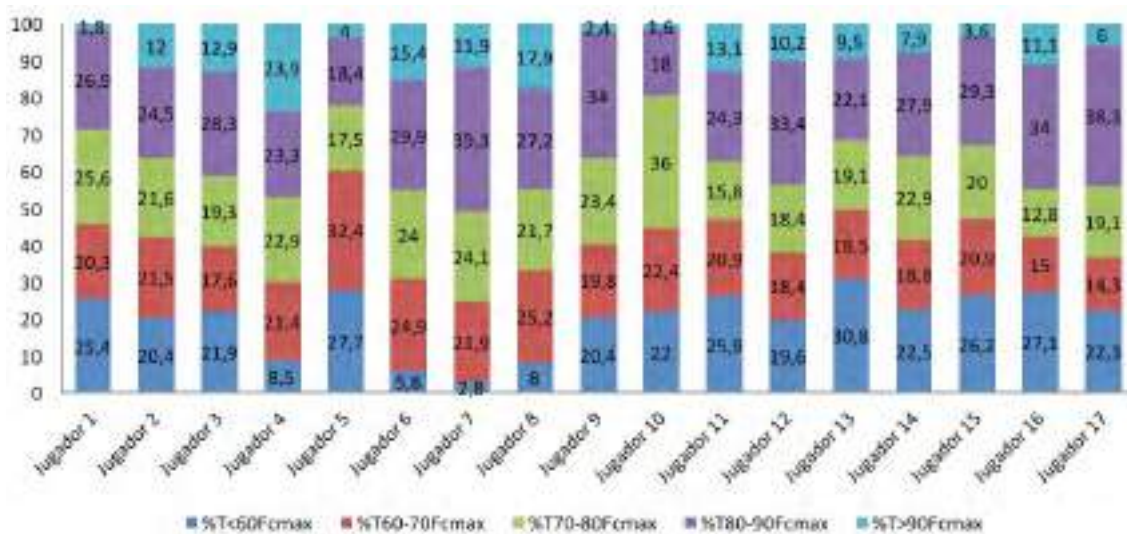


Figura 2.2. Porcentaje del tiempo en diferentes rangos de intensidad (% $FC_{max}$ ) de 17 jugadores en una misma sesión de entrenamiento de un equipo profesional de la Liga Adelante (datos sin publicar).

Pero esto va más allá de la inherente variabilidad inter-individual. Un mismo jugador no es el mismo jugador en dos momentos diferentes. La variabilidad intra-individual (menos acusada que la ‘inter’), o dicho de otra manera, la inevitable evolución de las personas sitúa al cuerpo técnico en la necesidad de reinterpretar o adaptar el proceso de entrenamiento ‘a medida’, para cada jugador y en cada periodo considerado.



## **3. INTERVENCIÓN A PARTIR DE JUEGOS REDUCIDOS: LAS PIEZAS**

### **3.1. LOS JUEGOS REDUCIDOS (JR)**

Los JR son duelos colectivos (Parlebas, 2001) fácilmente moldeables para programar tareas con las que desarrollar el modelo de juego, facilitando el aprendizaje o estabilidad de comportamientos individuales y colectivos de las diferentes fases y momentos en que puede dividirse la acción de juego en fútbol. Los duelos colectivos son situaciones de colaboración-oposición (de inter-motricidad, por tanto), desarrollados en un espacio común y con participación simultánea (Parlebas, 2001). Habitualmente los JR se presentan de manera facilitada, es decir, con dimensiones reducidas y pocos jugadores (Hill-Haas et al., 2011) a lo que se puede incorporar la modificación de alguna norma (nº de contactos permitidos, tipo de marcaje, número y dimensión de las porterías, etc.). Tal y como comentamos antes de iniciar el libro, el término JR englobará todo este tipo de tareas donde dos equipos se enfrentan, independientemente del número de jugadores, dimensiones del terreno de juego y de otras reglas implicadas, siempre y cuando guarden los rasgos básicos del fútbol.

En la actualidad los cuerpos técnicos utilizan este tipo de contenidos jugados en la práctica diaria (Ford, Yates, y Williams, 2010), con el fin de desarrollar las habilidades específicas técnico-tácticas (Jones y Drust, 2007), la condición física (Hill-Haas et al., 2009b) y/o con objetivos tácticos, estratégicos o psicológicos de forma concurrente (Flanagan y Merrick, 2002; Gabbett y Mulvey, 2008).

## 3.2. LA ESPECIFICIDAD DE LOS JR

Intervendremos con eficiencia si comprobamos que los efectos *deseados, esperados y obtenidos* (Parlebas, 2001) por el entrenador, de la tarea y en los jugadores coinciden, haciendo que el equipo maximice el rendimiento. Es decir, sean específicos y satisfagan las necesidades del equipo.

Precisamente, la especificidad es uno de los principios de la Teoría del Entrenamiento que establece entre sus axiomas la necesidad de desarrollarse bajo condiciones lo más similares posibles a la actividad deportiva en la que se participe, lo cual provocará efectos biológicos y adaptaciones orgánicas específicas (García-Manso et al., 1996). Es decir, a nivel individual (perspectiva micro) y atendiendo principalmente a elementos fisiológicos y biomecánicos, este principio implica ejercitar de manera muy específica la expresión de los factores propios de una determinada disciplina tales como el tipo de contracción muscular, ángulos, dinámicas de ejecución, metabolismos, etc. (Balsom et al., 1999; Bangsbo, 2003; Siff y Verhoshansky, 2000), siendo cada vez más valorado para modelar las respuestas adaptativas al entrenamiento (Kraemer et al., 2002) y facilitar la transferencia efectiva al entorno competitivo (Williams et al., 2003).

Pero la especificidad del entrenamiento no debe quedar reducida a la metabólica o biomecánica, debe ser considerada desde una perspectiva holística y atender también a la especificidad cognitiva, afectiva o relacional y, sin olvidar, que debe contextualizarse considerando la experiencia y el nivel de entrenamiento del deportista (Gamble, 2006). Como señala Aranda (2011, adaptado) la especificidad del entrenamiento debe abarcar los siguientes niveles: 1) especificidad anatómica: cuando se ejercitan los paquetes musculares que ejecutan la acción en la competición; 2) especificidad metabólica: cuando se utilizan los mismos sustratos energéticos y se estimulan las mismas vías metabólicas que son requeridas durante la competición; 3) especificidad neuromuscular: cuando se reproducen similares patrones de movimiento; 4) especificidad táctica: cuando el jugador despliega su competencia sociomotriz en el contexto donde información y acción conviven en un entorno competitivo.

Por este motivo se debe estar en alerta cuando el concepto de especificidad es incorporado en el proceso de entrenamiento. Para muestra un botón: una actividad realizada por un único jugador (actividad psicomotriz, sin compañeros ni adversarios), en un contexto muy alejado al de competición (en el gimnasio, por ejemplo), movilizando pesos a determinadas velocidades, por muy similar que sea el movimiento y el tipo de contracción al gesto deportivo competitivo, pero que poco tiene que ver con las condiciones estructurales y funcionales del fútbol, no podrá considerarse como una situación de entrenamiento específico, ya que diferentes dimensiones no presentan similitud con la actividad competitiva del deportista. Una tarea técnica realizada por varios jugadores o un grupo de ellos, se aproximará a una especificidad parcial, debido a que recoge solo parcialmente la complejidad del juego. En cualquier caso, no debe considerarse la especificidad como un criterio dicotómico donde las tareas puedan únicamente calificarse como específicas o no específicas. El enfoque es gradual, es decir, un continuo que permite ubicar a los jugadores en contextos de mayor o menor especificidad parcial o global.

Hoy en día parece existir un consenso respecto a las grandes ventajas que aportan los JR al entrenamiento en el fútbol (Halouani et al., 2014; Hill-Haas et al., 2011). A pesar de esto, no debemos descuidarnos y pensar que el uso exclusivo de JR en la práctica diaria vaya a ser suficiente, y la literatura parece sugerirnos que es posible que se dejen sin atender algunas de las facetas de la multidimensional demanda energética que el fútbol impone al 'jugador'. Concretamente las relacionadas con acciones de alta intensidad de carrera (Casamichana y Castellano, 2010; Gabbett y Mulvey, 2008), o todo lo contrario, que se sobreestimulen otras, como las aceleraciones (Castellano y Casamichana, 2013a). Lo veremos en el apartado 3.4.

Considerando estos posibles 'defectos secundarios', no debemos caer en la tentación de ir al polo opuesto, entrenar siempre bajo las mismas condiciones de la competición, ya que esto podría ser insuficiente para incidir en mejorar algunas facetas del juego o del jugador.

# 4. PERIODIZACIÓN DE LOS JUEGOS REDUCIDOS: EL PUZLE

## 4.1. INTRODUCCIÓN

En el ámbito del entrenamiento en fútbol es sabido que los JR son diseñados con diferentes objetivos técnicos, tácticos, estratégicos y físico/fisiológicos (Clemente et al., 2014b), con la ventaja de que en este tipo de tareas todas estas dimensiones van entrelazadas, provocando en mayor o en menor medida efectos en todas ellas de manera original, simultánea, compensatoria e integrada.

Entrenar a partir de este tipo de tareas, los JR, permiten poner a jugadores y equipos en un contexto muy similar a donde deberán rendir el domingo en la competición. Básicamente, para competir en los deportes colectivos, entre ellos el fútbol, hay que ser competente en el ámbito *socio-motriz* (decodificar + actuar con y sin balón en la interacción del juego), en un contexto estresante y prolongado en el tiempo (90 minutos), es decir, haciendo que el aspecto condicional pueda ir adquiriendo ‘peso’ a medida que avanza la competición.

Vamos a centrarnos en proponer algunas pautas para diseñar y ordenar los JR en la sesión, en la semana y a lo largo de las semanas (meso y macro-ciclos). Por este motivo vamos a considerar los JR como las piezas de un puzle que cada cuerpo técnico debe configurar en su diseño de planificación a corto, medio o largo plazo.

A partir del conocimiento de los efectos agudos que presentan los JR, mucho más extendido que los estudios que abordan los efectos crónicos o adaptativos (Dellal, Varliette, Owen, Chirico y Pialoux, 2011; Hill-Haas et al., 2009a; Hoff et al., 2002; Impellizzeri et al., 2006; Kelly, Gregson, Reilly y Drust, 2012; Jastrzebski et al., 2014; Los Arcos, Vázquez, Martín, Lerga, Sánchez et al. 2015; Owen et al., 2012; Faude et al., 2014; Radziminsk et al., 2013; Reilly y White, 2004), el preparador físico junto con el cuerpo técnico puede empezar a responder a la necesidad de ordenar los contenidos de entrenamiento, ubicar las tareas o JR de

una manera óptima para planificar la semana competitiva, *microciclo* en términos de periodización más tradicional o *morfociclo* en términos de la Periodización Táctica (Tamarit, 2009). Los trabajos mencionados anteriormente que se han preocupado en conocer los efectos crónicos de los JR, han seguido el siguiente patrón de intervención:

- Periodos de 4 a 8 semanas, donde la duración más habitual ha sido de 6 semanas.
- Intervención con 2 sesiones semanales, o estrategia 2:1 (una semana con dos impactos o sesiones de intervención y la siguiente solo con uno, y así sucesivamente).
- N° de jugadores por equipo, donde el formato más frecuentemente utilizado ha sido de 4:4, con propuestas que abarcan un mayor espectro, desde 3:3 hasta 7:7.
- Dimensiones: no figura o habitualmente entre los 100 y 150 m<sup>2</sup> por jugador, variable que no se ha utilizado frecuentemente para modular la carga.
- Duración de las repeticiones, en torno a los 4 minutos, con modificaciones en función del número de jugadores participantes principalmente.
- Número de repeticiones, con un rango de 3 a 6, donde lo más habitual ha sido realizar 4 repeticiones.
- Habitualmente no se han incrementado las demandas de los JR durante el periodo que se ha propuesto en la intervención. Únicamente un caso (Owen et al., 2012), se ha realizado aumentando el n° de repeticiones exclusivamente. En ningún caso se ha añadido otro tipo de modificación en las variables que pudieran incrementar las demandas condicionales de los jugadores, como variar el número de jugadores, proponer diferentes orientaciones del espacio, aumentar las dimensiones del espacio, u otras reglas.

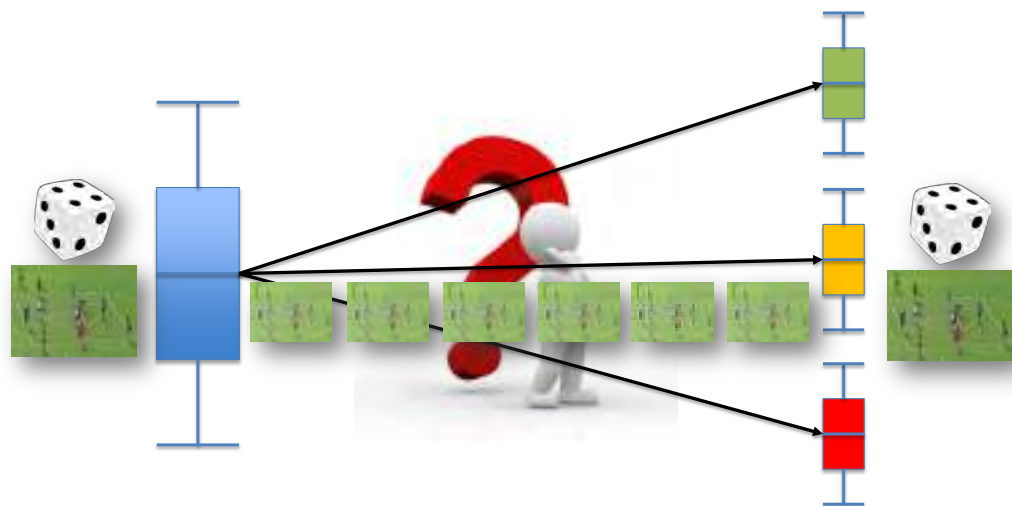
Desde hace algún tiempo, en el ámbito del fútbol profesional se evidencia una clara tendencia a planificar los entrenamientos considerando como unidad básica de organización la semana de competición, siendo una de las preocupaciones, para entrenadores y preparadores tomar decisiones de cómo secuenciar adecuadamente

# 5. EJEMPLO PRÁCTICO DE INTERVENCIÓN CON JUEGOS REDUCIDOS

## 5.1. ANTECEDENTES

El objetivo del presente capítulo es mostrar un ejemplo práctico y contextualizado de un proceso de intervención ‘real’ donde se han aplicado los contenidos desarrollados en el presente libro, siguiendo las fases que configuran el modelo del proceso de entrenamiento descrito nada más empezar el libro (Figura 1.1). De manera práctica se muestra tanto cómo se utilizaron los diferentes indicadores para evaluar la carga de entrenamiento así como cuál fue la intervención propuesta respecto a la planificación de seis semanas de entrenamiento siguiendo el modelo de periodización propuesto en los capítulos anteriores.

A modo de ejemplo y sin que sirva más que como una referencia orientadora, se presenta la intervención llevada a cabo en dos equipos pertenecientes a las categorías inferiores de un club de fútbol profesional, donde se ha aplicado una intervención de un bloque de seis semanas siguiendo la línea base de la periodización táctica en cuanto a la distribución semanal e incorporando cierta progresión en el transcurrir de la intervención, tal y como se ha argumentado a lo largo del libro. Antes (Pre-Test) y después (Post-Test) de la intervención se valoró el aspecto condicional de los jugadores (Figura 5.1).



## Pre-TEST Intervención Post-TEST

Figura 5.1. Diseño de la intervención.

El Método recoge tanto las características de los participantes, valoraciones previas de la dimensión condicional (tanto en pruebas analíticas como valoración en diferentes JR), con la intención de tener la fotografía condicional de inicio de todo el proceso de intervención.

Posteriormente, tras la intervención, se muestra la carga real de trabajo a la que fueron sometidos los jugadores en el tercero de los mesociclos del periodo competitivo. Una segunda fotografía del aspecto condicional de los jugadores, en pruebas analíticas y JR, una vez transcurridas las 6 semanas de intervención, fue realizada una vez acabada la intervención.

Finalmente, se discute y reflexiona en torno a todo el proceso, destacándose aquellas cuestiones relevantes y que pudieran servir para afinar futuros procesos de intervención. Los resultados de este estudio podrían ayudar a los entrenadores a tomar decisiones sobre cómo organizar una intervención basada en el juego, sin descuidar el aspecto condicional de los jugadores, favoreciendo, por tanto, un contexto de calidad adecuado donde desplegar al máximo la dimensión táctica-estratégica del modelo de juego que se pretende inculcar en el equipo.