

1ª edición: Octubre 2015
© Daniel Guindos
© FutbolDLibro (Futbol de libro, S.L.)
© Fotografías: Archivo FDL Shutterstock
Departamento FDL (www.futboldeibro.com)

*Frase Contracubierta: Johan Kaspar Lavater
Analista de Texto: FutbolDLibro
Maquetación: Alfredo Quero
Impresión: Gráficas Rey S.L.
ISBN: 978-84-942986-3-9
DL: B-28899-2015

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.

CONSTRUCCIÓN METODOLÓGICA DEL MODELO DE JUEGO

**NADIE SABE NADA.
UNA VISIÓN SISTÉMICA**

Daniel Guindos





AGRADECIMIENTOS

A las personas que más admiro en este mundo, por haberme dado todo sin pedir nada a cambio, por ese apoyo incondicional y una indescriptible generosidad, por su forma de ser, nunca podré devolveros tanto, siempre estaré en deuda con vosotros. Simplemente gracias. Papá y Mamá.

A mi familia por todo el cuidado que me han ofrecido desde pequeño... cuando aparecía las heladas noches asturianas con la ropa empapada, las botas de fútbol embarradas y una única ilusión, disfrutar del fútbol.

A mis amigos por los momentos vividos, y los que nos quedan...

A Carmen por saber siempre estar donde uno más la necesita.

A Robert Moreno y Manuel Conde por haberme dado la oportunidad de mostrar mis inquietudes a cerca de esta ciencia no exacta que es el fútbol, por su amistad y por su generosidad.

A “Puchi” y Obdulio por despertarme ese interés teórico-práctico del fútbol, por sus numerosas enseñanzas y por inculcarme una filosofía “sportinguista” de La Escuela de Fútbol de Mareo que va más allá del propio fútbol

A todos los que de alguna forma han contribuido en este proyecto, me han ayudado a forjar estas ideas o hemos compartido vivezas de fútbol, de todos los que he aprendido, los cuales no me veo capacitado para nombrar ante la posibilidad de olvidar alguno.

A los clubes, jugadores y entrenadores que me han dado la oportunidad de trabajar con ellos.

Al fútbol, deporte que amo y del que siempre quiero seguir aprendiendo, pero sobre todo disfrutando.

Dani Guindos

ÍNDICE

AGRADECIMIENTOS	5
PRÓLOGO DEL PROFESOR FRANCISCO SEIRUL·LO	13
PRÓLOGO DE JOAN VILÀ BOSCH	14
PRÓLOGO DE JOÃO FILIPE AROSO	16
LA IDEA	18
EL PORQUÉ DEL LIBRO	21
I CONTEXTUALIZACIÓN	27
II EL PREPARADOR FÍSICO ACTUAL	33
III EL PARADIGMA CARTESIANO	41
IV UNA VISIÓN SISTÉMICA	47
EL PENSAMIENTO	50
CARACTERÍSTICAS DE LOS SISTEMAS COMPLEJOS	51
NUEVO PARADIGMA EN LA PREPARACIÓN CONDICIONAL	53
V LA PREPARACIÓN FÍSICA CUALITATIVA	57
EL PENSAMIENTO	59
CONCEPTO PREPARACIÓN FÍSICA CUALITATIVA	61
AUTORES QUE DUDAN	67
LA FATIGA	71
ESTADO DE FORMA	72
PERSPECTIVA MULTIDIMENSIONAL	75

VI REFLEXIONES...	79
REFLEXIONES SOBRE VELOCIDAD	79
REFLEXIONES SOBRE FUERZA.	82
REFLEXIONES SOBRE RESISTENCIA	84
VII LAS DECISIONES EN EL FÚTBOL	89
EL CEREBRO	91
EL INCONSCIENTE	93
LAS EMOCIONES	95
MECANISMOS NO MECÁNICOS	96
FACTORES QUE INFLUYEN EN LA TOMA DE DECISIONES.	97
VIII FÚTBOL DE CALLE	101
IX UN MÉTODO DE ENTRENAMIENTO	107
PRINCIPIOS METODOLÓGICOS	111
TENSIÓN, VELOCIDAD, DURACIÓN, DESGASTE EMOCIONAL Y DISCONTINUIDAD	119
PARTICULARIDADES DEL PROCESO DE ENTRENAMIENTO.	122
LA INTENCIÓN EN LA ACCIÓN O LA ACCIÓN CON INTENCIÓN ...	129
DESCUBRIMIENTO GUIADO.	130
LA PLANIFICACIÓN.	133
CONTROL DE LA CARGA.	136
MÉTODOS DE CONTROL ALTERNATIVOS	139

X EL MODELO DE JUEGO	143
PRINCIPIOS DEL JUEGO.....	150
FASES O MOMENTOS DEL JUEGO	160
LAS FORMAS DE ORGANIZACIÓN	161
ZONAS DE JUEGO.....	165
CAPACIDAD DE OBSERVAR.....	168
EL CONCEPTO DE “HOMBRE LIBRE”.....	171
EL “TERCER HOMBRE”.....	173
XI ¿MICROCICLO O MORFOCICLO?	177
CARACTERÍSTICAS DE LOS COMPONENTES DEL MORFOCICLO	182
LA DIMENSIÓN TÁCTICA, TÉCNICA, CONDICIONAL Y PSICOLÓGICA EN EL MORFOCICLO	185
XII LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO	191
CONCEPTO.....	192
FASES DE LA SESIÓN	192
TIPOS DE SESIÓN.....	197
DINÁMICA EXTENSIVA	198
DINÁMICA INTENSIVA	199
DINÁMICA TRANSICIÓN	200
XIII LAS TAREAS EN EL ENTRENAMIENTO CUALITATIVO	205
CLASIFICACIÓN EN FUNCIÓN DE LAS CARACTERÍSTICAS	207
TIPOS DE TAREAS	213

XIV APLICACIÓN PRÁCTICA:	223
A) TAREAS INTRODUCTORIAS: <i>RONDOS</i>	223
B) T.I. AL M.J.1 ¹ : <i>JUEGOS REDUCIDOS</i>	231
B) T.I. AL M.J.: <i>MANTENIMIENTOS</i>	241
B) T.I. AL M.J.: <i>TRANSICIONES</i>	251
C) T.E. AL M.J.2 ² : <i>INICIOS DE JUEGO</i>	263
C) T.E. AL M.J.: <i>JUEGOS DE POSICIÓN</i>	270
C) T.E. AL M.J.: <i>JUEGOS DE PROGRESIÓN</i>	278
C) T.E. AL M.J.: <i>JUEGOS DE FINALIZACIÓN</i>	286
C) T.E. AL M.J.: <i>PARTIDOS CONDICIONADOS</i>	295
XV CALENTAMIENTO... ¿ESTIRAMIENTOS DINÁMICOS O ESTÁTICOS?.	309
XVI ¿ES LO QUE PARECE?.	315
PRETEMPORADA	315
VOLUMEN, INTENSIDAD, DENSIDAD, DESCANSO	317
LA RESISTENCIA, LA VELOCIDAD, LA FUERZA	318
PREVENCIÓN LESIONES “ENTRENAMIENTO COADYUVANTE”	320
ESTADO EMOCIONAL	322
PREPARACIÓN DEL PORTERO	324
ENTRENAMIENTO INVISIBLE	325
XVII NADIE SABE NADA.....	327

1 T.I al M.J: Tareas inespecíficas al modelo de juego.

2 T.E al M.J: Tareas específicas al modelo de juego.



LA IDEA

“Nueve más nueve, no siempre suman dieciocho, pues no hay dos nueves iguales... de tanto sumar se pierde la cuenta... en la relación de sucesos, el potencial de la fusión es imprevisible, dando resultados irrepetibles”

Actualmente existen diversas líneas de trabajo sobre el proceso de entrenamiento en el mundo del fútbol, que abogan por una preparación más específica, y similar a lo que acontece en la competición, dejando un poco aparcadas las tradicionales teorías mecanicistas con una visión unidireccional (causa-efecto) predominantes hasta la fecha.

Las tendencias actuales se basan en teorías de carácter complejo, donde los diferentes componentes del juego: táctico, técnico, condicional y psicológico, se asume que interactúan de forma conjunta y son inseparables para el desarrollo del método de entrenamiento.

Esta ideología, se apoya en una justificación sistémica, la suma de las partes de estos componentes del juego, no es igual al todo, pues existen una serie de sinergias entre ellos que caracterizará la situación específica del sistema en cuestión y lo hace único e irrepetible. De esta forma, se evita extrapolar dichos componentes y reducirlos para comprender sus partes, buscando su rendimiento por separado, puesto que se estarían ignorando dichas sinergias y las relaciones que se producen entre los mismos.

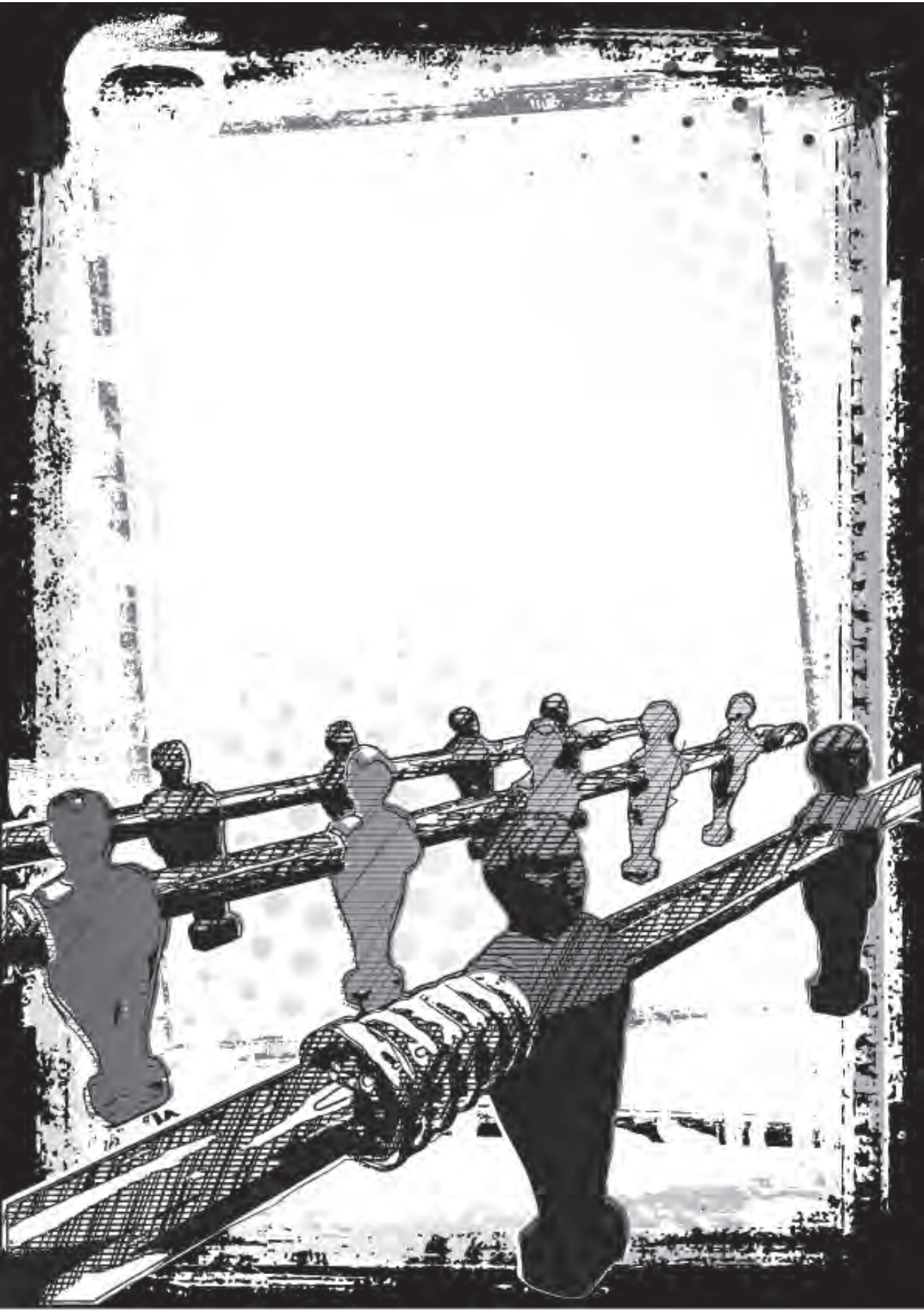
En el texto se presentan diversas referencias sobre una visión compleja en la interpretación de la realidad, apostando por un concepto de entrenamiento contextual con los parámetros que rigen esta modalidad deportiva, la intención es promover una visión más profunda en cuanto a estas nuevas metodologías sistémicas se refiere.

El proceso de entrenamiento estará guiado por la vertiente táctica y se sustentará en un soporte técnico para la ejecución y un soporte motriz para el desplazamiento, apoyado en una preparación cualitativa, entendiéndose por ésta, la preparación condicional que atiende a la interpretación de los movimientos tácticos de los jugadores, promueve

su relación con ellos y estudia la eficiencia de estos desplazamientos en relación con las necesidades que el juego presenta. En contraposición, al control de aspectos y parámetros físicos de carácter cuantitativo, donde no existe un objetivo inherente al juego, ni a la estructura de éste, ya que se extrapolan los esfuerzos de la competición para ser repetidos en un contexto inespecífico.

El objetivo es profundizar en una visión contextual de la preparación del futbolista, para lo cual, se debe hacer un esfuerzo y cambiar el paradigma de la observación, para enfocarlo desde una perspectiva compleja de la realidad, donde se antoja difícil encontrar soluciones únicas con carácter lineal.

Es importante resaltar, que no se considera esta vía la única fuente de éxito en el fútbol, ni mucho menos, pues nos encontramos ante un juego multifactorial en el que emergen infinidad de factores y situaciones que influyen, modifican y condicionan este sistema dinámico de esta modalidad deportiva. No obstante, sí se cree que es la forma más eficiente para trabajar la preparación del futbolista desde una perspectiva específica, real que simula y estimula el juego.





I

CONTEXTUALIZACIÓN

“El jugador puede dejar de correr en algún momento, puede dejar de saltar... lo que no puede dejar de hacer es pensar. El orden es el punto de partida, el orden no le resuelve el partido, el partido lo va a tener que resolver él dentro del respeto elemental a ese orden. El orden es necesario porque para un jugador de primera división es mucho más sencillo jugar en primera división que en un partido de solteros y casados, precisamente por el orden”

Ángel Cappa (2010)

A lo largo de la segunda mitad del siglo XX, han perdurado numerosas teorías de planificación deportiva y preparación física con diferentes autores como protagonistas, entre los que podemos destacar a Bompa, Cometti, Matveev, Platonov, Harre, Navarro, Verkhoshansky, Issurin y Kaverin, Bosco, Kraemer y Álvarez del Villar entre otros, los cuales han aportado luz a la perspectiva de la preparación condicional del deporte en general, y del fútbol en particular, a cerca de numerosas dudas surgidas en las diferentes épocas sin su contribución, no se estaría en la situación de conocimiento actual en la que nos encontramos.

No obstante, en las últimas décadas han aparecido nuevas perspectivas que abogan por un carácter más específico en cuanto a metodologías de entrenamiento y métodos de planificación se refiere. Éstas se desmarcan un poco de las teorías predominantes con anterioridad, que se caracterizaban por tener una orientación científica basada en el sistema newtoniano, con un carácter reduccionista y de tipo lineal (causa-efecto), para dar paso a ideologías con un visión mucho más holística y compleja, para entender la realidad en su totalidad y encontrar una comprensión sistémica de un fenómeno en cuestión. Estas nuevas teorías, defienden un entendimiento de la realidad mucho más amplio y completo que las teorías deterministas, por lo

que abarcan numerosos campos de intervención y actuación, además, en ellas los sucesos y rendimientos están relacionados con un conjunto de factores que interactúan continuamente en el medio en el que nos desenvolvemos, y que son condicionados por el mismo.

La visión actual de la ciencia en actividad física y deporte, basada en un método científico de observación e interpretación de la realidad, se caracteriza por un marcado carácter determinista, el cual busca las relaciones causa-efecto en aspectos concretos de sucesos o rendimientos para tratar de generalizar conclusiones, y poder extender estos efectos locales obtenidos de la observación a todo el campo estudiado, formulando de esta forma leyes genéricas.

Por el contrario, han aparecido nuevos autores que respaldan un entendimiento de la realidad desde una perspectiva compleja, de esta forma, diversos factores interrelacionados generan sinergias en un mismo sistema donde conviven y se auto-organizan.

Balagué y Torrents (2011):

La perspectiva reduccionista y analítica que caracteriza a buena parte del conocimiento científico actual se manifiesta de forma particular en las ciencias de la actividad física y el deporte. La concepción del organismo como una máquina constituida por partes que se integran a base de mecanismos descritos por la cibernética clásica rige la mayor parte de los modelos de aprendizaje y entrenamiento deportivo vigentes, que ignoran las características diferenciales de los seres vivos respecto a las máquinas. (pág.15)

Por otro lado, cuando desde la práctica surge el deseo de aplicar métodos de carácter integrador, nos encontramos con el problema de la ausencia o falta de evidencia científica que los avale. Esta situación, que se caracteriza por disponer tan solo de resultados de investigación coherentes con el modelo establecido, tampoco puede confundirnos. La persona que investiga es quien decide qué estudiar y cómo hacerlo. Ni las mediciones que se toman, ni el paradigma científico en el cual se enmarcan dichas mediciones son neutrales y conviene señalar que cuando se mide se pierde mucha más información que la que se

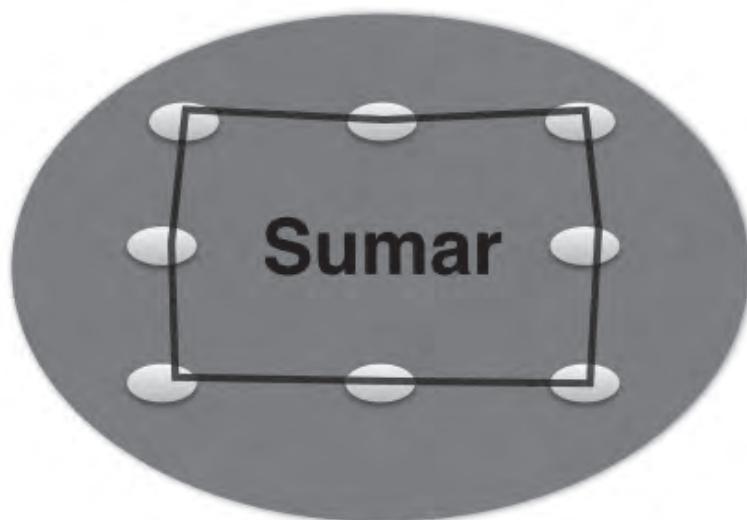
obtiene, independientemente de lo riguroso y bien diseñado que esté el protocolo. Las decisiones respecto a las estrategias de recogida de datos, procesado de información y presentación de resultados son parte del proceso de investigación y están conectados con nuestra forma de pensar. Esta circunstancia garantiza la reproducción del modelo vigente y dificulta cualquier cambio de paradigma, incrementando la distancia entre la teoría y la práctica. (Págs.15-16)

Las autoras anteriores nos aventuran sobre el pensamiento de esta concepción sistémica del entendimiento de la realidad. Se trata de un nuevo modelo, donde las teorías reduccionistas no tienen cabida para la comprensión de la dinámica compleja, y se debe reflexionar y observar desde otra perspectiva para entender el nuevo fenómeno de análisis del entorno.

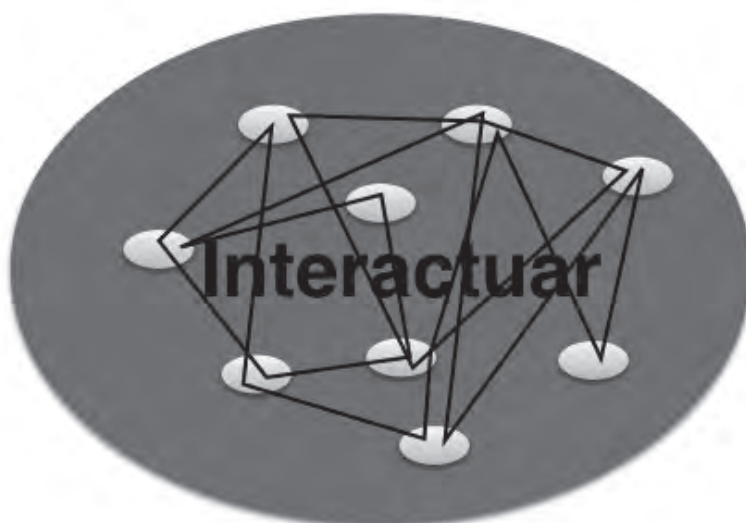
El principal cambio consiste en variar el arquetipo tradicional de observación, para adaptarnos a una visión global de la realidad, interpretando como en ésta interactúan diversos componentes que la condicionan continuamente, produciéndose un proceso constante de coadaptación, y alejándose de justificaciones y conclusiones de tipo causa-efecto.

Autores como Ludwig von Bertalanffy Edgar Morín, Rolando García, Natalia Balagué han comenzado a coger gran auge en tiempos recientes para dar respuesta a este tipo de fenómenos que han apostado por un conocimiento que une, asocia e identifica, paradigmas que buscan respuestas a comportamientos en causas múltiples, interrelacionadas y dependientes unas de otras. No se identifican con un conocimiento disyuntivo, de reducción y abstracción, sino que apuestan por la reflexión y discusión sobre éste, pudiendo encontrar soluciones diversas en función de las situaciones emergentes que varían la realidad. Acostumbran a tener que afrontar la incertidumbre, la ambigüedad, el desorden, el caos que acontece en muchas situaciones, por delante de buscar una razón que atienda a una ley única, que de respuesta incompleta a un determinado comportamiento complejo, en esa necesidad de ordenar el caos para tratar de comprender de forma sectoria la realidad global que acontece.

VISIÓN NEWTONIANA



VISIÓN SISTÉMICA







II

EL PREPARADOR FÍSICO ACTUAL

“El verdadero rol del preparador físico es el de posibilitar condiciones de entrenamiento que mejoren las relaciones de nuestros jugadores con el juego. Y eso requiere de una sensibilidad por el juego y por el jugador, que hemos obviado o hemos ido relegando, fruto de la visión separatista y cuantitativa de la que hemos hablado”

Carlos Corberán (2013)

Tradicionalmente la parcela del entrenador y del preparador físico han estado diametralmente opuestas, separadas hasta puntos insospechados, era tan notable este hecho, que cada profesional atendía única y exclusivamente a las funciones que su trabajo requería y se dedicaban individualmente a cumplir con sus competencias y objetivos. Durante el transcurso de los entrenamientos, a penas se acontecía con la mirada para corregir, colaborar o ayudar en el entonces llamado “su parte”. Sin duda, estábamos contruidos sobre una visión reduccionista de la realidad, que separa, disecciona, que rompe con las relaciones del juego, y por tanto también empobrece el entrenamiento.

Los roles que asumían estos profesionales, se encontraban prácticamente en compartimentos estancos, con poca o nula colaboración y comunicación entre ambos en relación a la metodología de entrenamiento aplicada. Quizás la forma en que se introdujo al preparador físico en el mundo del fútbol pudo influir en esta realidad. El encargado de la parte física comenzó a desarrollar sus funciones en esta disciplina futbolística como un ser externo a este campo, un individuo proveniente de la preparación física atlética, alejándose por tanto de la realidad del juego y no guardando ningún tipo de relación con el aspecto técnico-táctico que acontece en el mismo, puesto que lo desconocía. Las tareas que desarrollaba estaban estrictamente ligadas a aspectos puramente relacionados con alguna cualidad física de forma descontextualizada al juego, generadas para ser ejecutadas

normalmente de forma individual, sin ningún tipo de relación de asociación entre los compañeros de este deporte colectivo. Se trataba de propuestas cerradas en las que la toma de decisión por parte del futbolista era inexistente, éste tan sólo debía reproducir fielmente lo que se le pedía, como si de un trabajo de carácter mecanicista se tratase.

Esta práctica de entrenamiento y de relación entre los componentes del cuerpo técnico está obsoleta. Hoy en día, se apuesta por un método más multidisciplinar tanto en las competencias asumidas por cada uno, como por el cúmulo de interrelaciones que se producen entre ambos, y como consecuencia poder influir en el método y proceso de entrenamiento a diferentes niveles. Se asume que la actuación de un jugador para dar respuesta a una situación competitiva, le obliga a intervenir en interacción con todas sus estructuras (condicional, táctica, emotiva, coordinativa, creativa, cognitiva, etc.), la eficiencia en las relaciones de estas estructuras hará que la respuesta sea más o menos eficaz, atendiendo a la modificación continua del contexto donde debe interactuar el futbolista con todas sus dimensiones. Por tanto, la eficiencia de la respuesta siempre será contextual, así que, parece difícil conocer esta de antemano o fijarla con anterioridad al acto de intervención, si todavía no se han generado los contextos específicos que el juego plantea en cada acción cambiante.

Por tanto, la figura del preparador físico como entrenador que se ocupa de la preparación condicional del jugador, y trabaja con él de forma descontextualizada al juego y al margen del entrenador está en desuso. Primero, porque las adaptaciones que efectúa este tipo de entrenamiento, no son específicas a los parámetros que se manejan en la competición, ya que las respuestas han de ser una interacción de sus dimensiones o estructuras, no una actuación sobre una única cualidad de carácter físico alejada de la realidad del juego; segundo, porque cada vez, los cuerpos técnicos disponen de menos tiempo para trabajar con el grupo, debido a las numerosas competiciones en las que participan los equipos, por tanto, si se desintegra el trabajo por parcelas, es probable que se necesite más tiempo de actuación, que si por el contrario, se unifican conceptos técnicos, tácticos, condicionales y psicológicos para su entrenamiento conjunto; y tercero porque

cada vez más las situaciones condicionales van unidas a parámetros relacionados con aspectos tácticos y que se vinculan al modelo de juego propuesto, por tanto los esfuerzos y la motricidad también debe ser contextual a él.

El preparador físico debe ser el responsable de la parte condicional del grupo, formando parte del cuerpo técnico como un entrenador más, interactuar con todos los miembros del mismo, solucionando y planteando situaciones que el entrenador demande o requiera por el contexto actual en el que se encuentre el equipo, con el objetivo de mejorar su rendimiento. Es necesario que conozca todo el proceso técnico- táctico que el entrenador está intentando transmitir y quiere desarrollar con el grupo. Para ello, es imprescindible que sea un experto más en aspectos tácticos, puesto que van a ser éstos quienes dirijan todo el proceso de entrenamiento del equipo. Debe manejar contenidos relacionados con la motricidad, pero también tener unos conocimientos eficientes en comportamientos tácticos, estratégicos, y emocionales, para co-liderar, ayudar y afrontar los requerimientos que la competición plantea al equipo, y que los componentes del cuerpo técnico deben ayudar a resolver.

Una de sus misiones fundamentales es diagnosticar qué es lo que está sucediendo en el equipo, valorar rendimientos grupales e individuales, realizar un feed-back continuo del proceso de entrenamiento y disponer de una gran capacidad de adaptabilidad para cambiar los estímulos y los contenidos cuando no se consiguen los comportamientos esperados. Condicionará las situaciones de juego en los entrenamientos, en función de las necesidades condicionales a desarrollar, pero partiendo de los principios tácticos a llevar a cabo y subordinados a los mismos, ajustando los espacios donde se desarrollarán las tareas, interpretando la duración y el descanso entre las mismas, es decir, controlar el parámetro de densidad, eligiendo la relación de compañeros y adversarios, variando las densidades de trabajo entre tareas y entre los diferentes tipos de enfrentamientos posibles, es decir, aconsejar y modificar los elementos que conforman la lógica del juego. Generar una correcta administración de cargas de entrenamiento en función del día de la semana en el que se encuentre el equipo, más o menos

III

EL PARADIGMA CARTESIANO

“La matemática es la ciencia del orden y la medida, de bellas cadenas de razonamientos, todos sencillos y fáciles”

“Divide las dificultades que examines en tantas partes como sea posible para su mejor solución”

“Eso de abismarse en la incertidumbre y desesperar de la verdad, es un triste y miserable refugio contra el error”

René Descartes

Este paradigma también denominado tradicional, surgió y se enriqueció a lo largo de los tiempos con la aportación de filósofos tan importantes como Aristóteles, Descartes, Newton... Basándose en el determinismo, el racionalismo cartesiano y en el pensamiento analítico. Estos autores analizan el entorno reduciendo lo complejo a sus partes más simples con un propósito de conocerlo correctamente, fundamentan sus bases del conocimiento en sólo aceptar lo que aparece como evidencia clara y distinta, dividir el problema para su ordenación e ir de lo más simple a lo más complicado.

Esta ideología implica sólo una mirada hacia lo cercano, lo local, el problema se analiza desde un área limitada, intuyendo encontrar las causas a las relaciones que originan cualquier comportamiento desde la inmediatez de su cercanía, teniendo presente las propiedades de esos procesos que le dan origen de acuerdo sólo a ciertos cambios necesarios en su entorno inmediato.

El profesional que actúa en este campo, puede diagnosticar el proceso desde distintos dominios, pero en general son todos ellos locales, por lo que sólo se atiende a ese tipo de relaciones y no a configuraciones sistémicas en las que en realidad dieron origen. En esta realidad contextual, un análisis simplista, da como consecuencia unas conclusiones falsas, que van en contra de las relaciones humanas

entre los componentes del sistema, que además construye formas de pensar deterministas, bajo un efecto de causa–efecto, y que empuja las acciones fuera de la lógica sistémica al que el análisis pertenece.

Pero realmente, es muy utilizado debido a que es un pensamiento muy atractivo, ya que sólo pone atención en capacidades operacionales concretas, resaltando de forma exponencial la racionalidad causal, viéndola como el único origen de la eficacia en los comportamientos. Perdiendo de vista el contexto relacional sistémico, ignorando que el sentido local se adquiere y adhiere a una totalidad de la cual forma parte. Hay que tener en cuenta que lo local es la manera de existir de determinadas circunstancias de la totalidad.

Las principales características de este paradigma son una división del elemento en partes para su posterior estudio, reduciéndolas hasta poder entenderlas y resolverlas, y un tratamiento de los objetos de manera aislada para su comprensión. Esta forma de pensar ha llevado por ejemplo a considerar el cuerpo humano como la suma de partes del mismo obviando la relación existente entre ellas, incluso ha abogado por una separación entre cuerpo y mente. La característica fundamental es la búsqueda de la capacidad de seguridad, la sensación de previsión y control que da el aparente dominio de lo cuantitativo conseguido a través de la ciencia.

El grado de linealidad de los deportes individuales como por ejemplo es el caso del atletismo, no existe en los deportes colectivos caracterizados por una gran interacción de diferentes elementos y una variabilidad constante del contexto, como es el caso del fútbol.

Los deportes lineales se puede entrenar a través de teorías conductistas que buscan mejorar un aspecto determinado y estable. Este paradigma ha llevado a contemplar como separados la técnica, la táctica, la preparación física y la psicología. Como también ha dividido el juego en fases, etapas y períodos. Actualmente parece una visión obsoleta puesto que separa lo inseparable y destruye la entereza inquebrantable del juego.

La naturaleza del fútbol no pasa por la suma de unas supuestas partes para su comprensión, su entereza es un todo. Este deporte es un acto táctico donde atacar y defender forma parte de un conjunto.

Esta ideología antigua ha generado diversas contradicciones en el entendimiento del juego, como son:

- Entendimiento del juego de forma lineal, como si hubiese un ciclo de comportamiento establecido de antemano, y sólo hubiese una respuesta para solucionar los aconteceres que el juego plantea.
- Separación entre ataque y defensa como dos situaciones que no guardan relación, como si no fuesen dependientes recíprocamente.
- Creencia que una defensa o ataque es más eficiente en función del mayor número de jugadores presentes en zona ofensiva o defensiva, es la vuelta a la exaltación de la cantidad, lo cuantitativo prevalece sobre lo cualitativo.
- Priorizar la cualidad física sobre el resto, entendiéndola como la base que sustenta los de más componentes. La estructura táctico-cognitiva no toma importancia.
- Consideración del entrenamiento como la suma de la técnica, la táctica, la preparación física y el aspecto psicológico. Concepto de división en partes de los componentes de un sistema para luego que sumen rendimientos, eludiendo las sinergias entre los componentes que un mismo sistema contiene.
- Evaluación del proceso en función de tests de carácter cuantitativo, alejados del contexto y que sólo atienden a una cualidad física concreta en un determinado segmento o criterio de valoración inespecífico.
- Exaltación del aspecto técnico por encima del resto, afirmando que las ejecuciones deben ser reproducidas en función de un patrón común y repetidas hasta la saciedad para su automatización.
- División del juego en cuatro momentos inconexos: ataque y defensa organizada, transiciones ofensivas y defensivas.
- Utilización de una terminología analítica para los conceptos futbolísticos que disocian el entendimiento global y sistémico del mismo.
- Justificación de los resultados en función de comportamientos y causísticas lineales de carácter reduccionista y simplista.

Pero sobre todo, este paradigma tradicional, está fundamentado en una vieja creencia que hace pensar que “más es mejor”, es decir, se asume erróneamente que obtener más cantidad de una situación o comportamiento en cuestión, siempre va a resultar más beneficioso para una determinada conducta. Existe una infravaloración de la calidad en relación con la cantidad. Es una perspectiva que apuesta por el pensamiento simplificante, parcelado, reduccionista, que aísla para facilitar la comprensión de fenómenos complejos, que separa y que sobre todo reduce el conocimiento, aislándolo de la incertidumbre y ambigüedad que forma parte de él.



IV

UNA VISIÓN SISTÉMICA

“Sabe-se que a água (H₂O) é um meio essencial para apagar o fogo, no entanto, se separarmos as suas componentes, hidrogênio e oxigênio, qual-quer uma destas ao invés de apagar o fogo, incandesce-o ainda mais”

Carvalhal (2001)

La visión sistémica asume que las interrelaciones de los componentes del sistema en cuestión van a dar unas reacciones que nada tienen que ver con una relación unidireccional (causa-efecto), y apuesta por comprender las diferentes realidades sin aislar los componentes de las mismas. Esta teoría realiza una interpretación compleja del entorno que nos rodea, no divide las partes del mismo para su posterior comprensión, sino que interpreta el contexto desde la globalidad.

Para profundizar sobre esta perspectiva se define el concepto de sistema complejo, como los diferentes componentes interconectados de los que emerge un comportamiento colectivo que no puede interferirse del de sus componentes aislados, puesto que la suma de las partes de dicho sistema no es igual al todo.

Las autoras Balagué y Torrents, justifican la concepción de los organismos como un todo que interactúa con el medio y el descubrimiento de ecuaciones que puedan descubrir la no linealidad del comportamiento de los seres vivos, estudiando, de forma integral, los principios básicos de su organización, las interacciones y sinergias entre dichas partes.

Dentro de los sistemas complejos se producen soluciones mediante un proceso de auto-organización. Éste presenta unas propiedades o comportamiento que no se puede deducir del que presentan sus partes individuales, es irreductible. La dinámica de cambio del sistema se interpreta por medio de la homeorresis (Balagué, Torrents, 2011).

Osorio, (2007):

Cuando se realiza una aproximación a la realidad, sin contextualizarla, sin contemplar la totalidad, se está utilizando el paradigma reduccionista, donde se pretende comprender esa realidad a partir de una visión parcial de la misma, perdiendo de vista las relaciones existentes entre los demás elementos del ambiente y la influencia de éste... ... En contraposición al enfoque reduccionista, se presenta la visión sistémica, el enfoque totalizador, la perspectiva holística de la realidad. Una aproximación al conjunto, un conocer los elementos y las relaciones existentes entre ellos. Un cambio de visión y de paradigma que no resulta sencillo, y menos aun cuando todavía no se tienen muy claros los conceptos alrededor de este enfoque. (p.349)

“En los sistemas vivos, a pesar de saber mucho sobre los componentes y subcomponentes que los forman, sino sabemos cómo interactúan entre ellos no podemos comprender como se comportan.”

Balagué y Torrents (2011, pág.15)

La reflexión anterior ofrece una idea clara sobre que procesos se intenta investigar en los estudios con una perspectiva compleja, más que a descifrar y observar independientemente las partes de un todo, se trata del estudio conjunto de las interrelaciones del sistema así como sus sinergias y comportamientos como un todo indivisible.

Las teorías mecanicistas hacen dudar si los entrenamientos sectoriales, que la gran mayoría de entrenadores han utilizado hasta la saciedad, tienen realmente el efecto sobre el rendimiento que se cree o, si por el contrario, se debería atender a otra serie de aspectos que interactúan con todos los componentes de este deporte.

IX

UN MÉTODO DE ENTRENAMIENTO

“Él método lo pone el jugador, que en función de sus posibilidades y sus capacidades queda posibilitado para hacer una serie de cosas e imposibilitado para otras”

J.M. Lillo

Estaríamos de acuerdo si decimos, que la metodología es el camino o método utilizado para conseguir un fin o objetivo. En el juego, el fin inmediato es hacer gol y el último la victoria, y para alcanzarla, se pueden elegir diversos caminos, entre los que se encuentran diferentes formas de entrenamiento. No por ello, unas maneras de sentir la preparación del futbolista han de ser mejores que otras, estas podrán ser más o menos eficaces en función del contexto particular donde se desarrolle, y deben atender a las diferentes particularidades y dimensiones del mismo. Es por ello, que un método puede obtener un gran éxito en un contexto futbolístico particular, y en cambio, no conseguir los resultados esperados en otro ambiente totalmente diferente donde se aplican los mismos recursos, ya que dependen de un gran número de factores que interactúan entre si y que son cambiantes y contextuales.

La presente propuesta metodológica aboga por la interconexión de todos los factores que integran e interactúan en el fútbol (condicional, técnico, táctico, psicológico) para su entrenamiento conjunto, priorizando sobre aquellos factores que más interesen potenciar en la situación en cuestión, pero sin obviar, dividir, ni desintegrar ninguno de ellos, y dando vital importancia a la toma de decisiones y la resolución de problemas en las situaciones planteadas.

La relación de todas las estructuras que están presentes en la actividad competitiva, es imprescindible para efectuar el entrenamiento en especificidad, y adaptarlo lo más posible a situaciones reales que suceden en la competición. Por tanto, desde una perspectiva de preparación multifactorial, se incluyen todos los componentes del juego, en función de cambiantes situaciones prácticas que actuarán

resaltando unos aspectos concretos sobre otros. Se intentan plantear diversos estímulos en el entrenamiento para buscar una correcta toma de decisiones por parte del jugador, estos procesos de percepción – decisión, producirán eficiencia en la resolución de problemas planteados en cuestión, y por arrastre las demandas condicionales se adaptaran a las situaciones requeridas. La acción de resolución de problema es protagonista en esta forma de entender el entrenamiento, donde se le intenta hacer pensar al jugador a través del planteamiento de situaciones simuladoras para su posterior resolución, tratando de aumentar el rendimiento y de preparar al jugador para la competición cuando se le presenten experiencias similares.

El componente táctico dirige todo el proceso de entrenamiento, es a partir de él que surgen los objetivos y contenidos a desarrollar. Las tareas de entrenamiento están orientadas a la mejora o afianzamiento de conceptos tácticos del equipo propio, diseñadas especialmente para determinados momentos del juego, además incluyen un componente condicional específico, el cual es inherente a esa solución de los problemas tácticos planteados. Es obvio, que se puede influenciar la estimulación de las demandas condicionales en función del tipo de situación a plantear, estas demandas físicas van a variar en función de la mayor o menor cercanía a la competición en que se encuentre el equipo.

Por tanto, existen unas estructuras condicional, técnica, táctica y psicológica que son inseparables para su entrenamiento, pero sobre cada una de las cuales se puede priorizar para obtener más estímulos de una estructura con respecto a otra en la tarea o entrenamiento en cuestión, en función de nuestros objetivos y necesidades. Simplemente con una modificación en los parámetros y reglas de las situaciones planteadas, se puede resaltar más un principio metodológico u otro. Por ejemplo, se puede intervenir en la demanda condicional en un ejercicio con una contracción muscular con alto grado de tensión en detrimento de duración o en una tarea, si se alarga la duración y se disminuye la tensión, desde una perspectiva física, estará más encaminada a aspectos relacionados con la resistencia, que si por el contrario, se disminuye la duración y se aumenta la tensión, que obtendrá resultados más

Morfociclo Semanal			
Entrenamiento de Optimización y Adquisición		2º	3º
TIPO SESIONES	1º	INTRODUCCIÓN A LA SESIÓN	
DÍA SESIÓN			
A	Movilidad Libre o Introducción al gesto	Movilidad Libre o Introducción al gesto	Movilidad Libre o Introducción al gesto
	Figuras técnicas (Perfilamientos) o Estructuras tácticas	Figuras técnicas (Perfilamientos) o Estructuras tácticas	Figuras técnicas (Perfilamientos) o Estructuras tácticas
	Rondos	Rondos	Rondos
	Juegos socio-afectivos	Juegos socio-afectivos	Juegos socio-afectivos
PARTE PRINCIPAL (Desarrollo Modelo de Juego)			
DIMENSIÓN TÁCTICA	Sub - Principios	Grandes Principios	
Fases del Juego	INICIO O PROGRESIÓN	INICIO + PROGRESIÓN + FINALIZACIÓN	
Contenidos Tácticos	CORRECCIONES PARTIDO	ATAQUE: DIRECTO Y COMBINATIVO	
Tipo de Tareas	TRABAJO SECTORIAL	DEFENSA: PRESIONANTE Y CERRAR ESPACIOS	
Características	INICIO JUEGO OF/DEF (Salida balón)	BLOQUE: ALTO, MEDIO Y BAJO	
B	Espacios Reducidos (Condicionales)	MANTENIMIENTOS (Condicionales)	
	Juego Posición (Reducidos)	JUEGO POSICIÓN	
	Partido (Reducidos)	JUEGO PROGRESIÓN	
	Situaciones Reducidas	PARTIDOS CONDICIONADOS	
Dinámica Intensiva	DEFENSA - ATAQUE	SITUACIONES SEMEJANTES COMPETICIÓN	
Dinámica Extensiva	TODAS LAS FASES DEL JUEGO		
Surge por arrastre en relación a los gestos que el propio juego requiere en las tareas en cuestión.			
Dinámica Intensiva	DINÁMICA EXTENSIVA		
Espacios	Más reducidos		
Nº Jugadores Tarea	Reducido (1x1, 2x2, 3x3, 4x4)		
Tiempo Actuación	1, 2, 3, 4 Minutos		
Grado de oposición	Activa		
Situaciones	Mejor igualdad o Superioridad		
Tiempo Recuperación	Medio (Densidad 2/1)		
Prioridad Condicional	Neuromuscular (Fuerza Específica)		
Dinámica Psicológica	Desgaste Emocional ++		
Características	Promover actividades competitivas, realidad similar a la competición, dinámica de esfuerzo colectivo, favorecer concentración y comunicación táctica		
FINALIZACIÓN DE LA SESIÓN			
C	Acciones técnicas	Acciones técnicas	
	Rondo sin o con poca oposición	Rondo sin o con poca oposición	
	Reforzar situaciones y conductas	Reforzar situaciones y conductas	
	Estiramientos	Estiramientos	

XII

LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

“Desde un punto de vista práctico cada hora no tiene 60 minutos. La hora tan sólo tiene tantos minutos como se utilicen.”

Horts Weín

La reflexión anterior, nos adentra en lo que se considera un principio de entrenamiento que nunca ha sido tenido en cuenta como tal, de cara al rendimiento general del equipo. El aprovechamiento eficiente del tiempo, debe ser sin duda, una preocupación importante en el entrenamiento sistémico. Los diferentes apartados que condicionan el rendimiento de un equipo se interrelacionan a través de generar y plantear las situaciones de juego requeridas, de esta forma, aparecen posibilidades para que los jugadores interactúen con el medio, ejecutando acciones, tomando decisiones en un grado de continuidad deseado, el cual se debe tener en cuenta. Esto también hará que el componente condicional se mantenga en un nivel de exigencia o aumente en función de las situaciones de juego a nivel general en las que se le involucre al jugador durante las sesiones y tareas de entrenamiento.

Debe existir una preocupación para que cumpla el tiempo efectivo que se considerado oportuno, para que los jugadores asimilen los conceptos metodológicos que se han pretendido en relación a una graduación temporal de aprendizaje y poder interiorizar estos objetivos. Para ello, es necesario una buena programación temporal de las tareas, y una correcta distribución de las mismas en la sesión.

De una forma práctica, este hecho debe ser tenido en cuenta, con entrenadores comprometidos con la situación de juego que den constantemente juego rápido, nutriendo de balones velozmente cuando este sale de las dimensiones prefijadas para la tarea, y participando en el proceso retroalimentado, realizando las oportunas correcciones. Estas acciones externas influyen para que el entrenamiento gane en intensidad, que la concentración de los jugadores tenga que ser máxima y que el tiempo de trabajo sea efectivo. Por tanto, parece obvio

que aun planificando una misma sesión, con unas mismas tareas a efectos prácticos, las situaciones y condicionantes de la misma pueden variar en función de varios factores externos, como las condiciones del entrenamiento, el aprovechamiento del tiempo en pausas no deseadas y la intervención sobre las situaciones tácticas planteadas.

CONCEPTO

Como sabemos, la sesión de entrenamiento, es una unidad básica de organización y planificación del entrenamiento deportivo, que esta compuesta por diferentes tareas en función de los objetivos de la propia sesión en cuestión. Se trata del día a día, donde podemos trabajar, proponer y corregir ideas, propuestas o rendimientos esperados en la competición. Es una planificación del entrenamiento diario para obtener unos objetivos previamente fijados.

FASES DE LA SESIÓN

Tradicionalmente la sesión de entrenamiento ha estado sectorizada y dividida en 3 partes inconexas entre si, con pocos vínculos entre una y otra y con contenidos muy diferenciadas entre las mismas. Estas partes son las siguientes:

- **Calentamiento:** Donde se prepara físicamente al organismo para rendir en el posterior entrenamiento. Es considerada como la fase de adaptación fisiológica.
- **Parte Principal:** Donde se desarrollan las tareas previstas para la sesión. Dentro había una clara diferenciación entre el apartado “físico” y el desarrollo de aspectos técnico-tácticos.
- **Vuelta a la calma:** Donde se intenta restablecer los valores iniciales que había en reposo en el organismo sobre todo a nivel fisiológico.

XIV APLICACIÓN PRÁCTICA:

A) TAREAS INTRODUCTORIAS: *RONDOS*

RONDO 4X2+1



DESARROLLO Y PAUTAS DE PROVOCACIÓN

El espacio está dividido en dos zonas. En una de ellas se jugará un 4 contra 2 y en la otra habrá un jugador ofensivo esperando. El objetivo es realizar un número mínimo o máximo de pases para poder realizar un cambio de orientación al jugador situado en la otra zona. Si se consigue, 3 jugadores ofensivos y los 2 defensores pasarán a la otra zona para seguir con una situación de 4x2 en el cuadrado opuesto.

COMPORTAMIENTOS

Ofensivos: Jugar con los libres, ocupación racional del espacio, dar soluciones constantes al poseedor por medio de eficientes líneas de pase, buscar al jugador alejado (cambio de orientación).

Defensivos: Acoso al poseedor del balón, cerrar líneas de pase, presión tras cambio de orientación rival, acumular jugadores en zona balón.

C) TAREAS ESPECÍFICAS AL MODELO DE JUEGO: *PARTIDOS CONDICIONADOS*

PARTIDO 10X9+1C



DESARROLLO Y PAUTAS DE PROVOCACIÓN

Dos equipos de 9 y 8 jugadores con sus respectivos porteros más un comodín, disputan un partido con la peculiaridad de que el equipo de 9 jugadores cuando disponga del balón tendrá una superioridad numérica de 10x8, en cambio, cuando la recupere el adversario se jugará un 9x9. Cada jugador deberá actuar en su posición natural.

COMPORTAMIENTOS

Ofensivos: jugar con los libres, ocupación racional del espacio, dar soluciones constantes al poseedor del balón por medio de eficientes líneas de pase, separarse para generar líneas de pase profundas, progresar con balón, conducir para fijar, desbordar al adversario, buscar finalización, buscar jugador alejado.

Defensivos: cerrar líneas de pase, comunicación defensiva, evitar el desborde, ayudas defensivas, proteger portería, basculaciones y coberturas eficientes para deshabilitar la superioridad numérica rival.

XV CALENTAMIENTO... ¿ESTIRAMIENTOS DINÁMICOS O ESTÁTICOS?

“El calentamiento antes de un entrenamiento de competición o competición deportiva es una práctica universalmente aceptada.”

Young (2007)

El efecto positivo de los estiramientos en los calentamientos deportivos nunca había sido discutido, puesto que se consideraba una práctica óptima para facilitar el rendimiento. Sin embargo, últimamente existen ciertas controversias sobre la aplicación o no de estiramientos en los calentamientos de las diferentes modalidades deportivas, incluso que tipo de estiramientos son más propicios para el rendimiento posterior, bien sean estáticos, dinámicos o Facilitación Neuromuscular Propioceptiva.

En el estiramiento estático no se implica ninguna clase de movimiento. Se precisa de una tensión progresiva, suave y sostenida, donde la lentitud es especialmente importante. Este tipo de estiramientos es el mejor para variar propiedades visco-elásticas, es decir, para que la ganancia en estiramiento lograda se mantenga por más tiempo. Algún trabajo ha demostrado que los efectos se perdían a los 60' tras el estiramiento (Magnusson et al 1996). Por el contrario, se cree que esto produce una hipotonía en la musculatura, por lo que no sería lo idea previo a la realización de una práctica deportiva.

Los estiramientos dinámicos son realizados de manera lenta, suave y controlada, para permitir al cuerpo llegar a su posición límite de amplitud. En cambio, los estiramientos balísticos consisten en un rápido balanceo o rebote para forzar alguna articulación del cuerpo a que sobrepase su amplitud de movimiento.