

Colección

Fútbol Profesional

LA PREPARACIÓN (FÍSICA) PARA EL FÚTBOL BASADA EN EL JUEGO



JAVIER MALLO



9 788494 098451

FDL

www.futboldelibro.com

Tareas Técnicas	70
Tareas Tácticas	73
Tareas Competitivas	80
2.3. LA PARTE FINAL DE LA SESIÓN	83

CAPÍTULO 3.

LA PERIODIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO	85
3.1 MACRO-ESTRUCTURA DE LA PERIODIZACIÓN	88
3.2 MICRO-ESTRUCTURA DE LA PERIODIZACIÓN	99
3.2.1 Distribución de las cargas durante los microciclos	102
EPÍLOGO	115
BIBLIOGRAFÍA	117

PRÓLOGO

Muchas cosas han cambiado en el deporte en general y en el fútbol en particular a lo largo de las últimas décadas. Durante el siglo XX han surgido nuevas teorías que han provocado un cambio sustancial en nuestra manera de entender el entrenamiento en los deportes colectivos. El fútbol como deporte colectivo y el futbolista como ser vivo forman parte de lo que las nuevas teorías llaman sistemas complejos. Un sistema complejo es un conjunto de elementos que interactúan entre sí con el fin de alcanzar un objetivo concreto. De esta afirmación se desprende que el cambio experimentado en uno de ellos repercute y afecta inevitablemente al resto. Para comprender su comportamiento será necesario conocer, además de sus componentes, las relaciones que se establecen entre ellos. No lo deberemos analizar en partes aisladas y sí como un fenómeno interdependiente. Las propiedades de un equipo de fútbol y su entrenamiento forman parte de un todo que ninguna de sus partes por sí solas posee. El jugador logrará un rendimiento diferente en función del contexto en el que se encuentre.

El autor a lo largo de este libro nos ayudará a profundizar de una forma práctica en el conocimiento del fútbol, sugiriéndonos un cambio de perspectiva a la hora de observar los acontecimientos que intervienen en el proceso de entrenamiento del fútbol. Desde estas páginas nos expone que la dificultad que entraña la preparación y optimización de las capacidades y potencialidades de un equipo de fútbol determina la necesidad de que el entrenador tenga una perspectiva sistémica e integradora de todos los acontecimientos que influyen en el rendimiento. La organización del proceso de entrenamiento debe tener un carácter Holístico (la observación de algo desde el punto de vista funcional a partir de todas sus partes e interrelacionarlas unas con otras como un todo) y por ende más acertada, de los fenómenos que tratamos de observar y conocer.

Esta es la línea adoptada por el autor, que observando las propiedades del equipo desde la globalidad y la interacción de sus componentes, bucea en los acontecimientos que intervienen en el desarrollo del proceso de entrenamiento de un equipo de fútbol, haciendo un gran esfuerzo por estudiar su carácter sistémico.

Esta nueva visión ha permitido a la metodología del entrenamiento del fútbol, dar un salto cualitativo, teniendo como principal objetivo el entrenamiento de la organización táctica del equipo. El entrenamiento nace desde el juego y para el juego, desde las necesidades que tiene el futbolista para jugar al fútbol.

El cuidadoso estudio de este excelente trabajo nos permitirá desarrollar nuestras capacidades para diseñar de forma óptima aquellas tareas que mejor se ajusten a la realidad competitiva de nuestro equipo. Se trata de un libro fácil de leer, ameno y que te ayudará a comprender un poco más la organización de los distintos elementos que intervienen en el proceso de entrenamiento haciendo de la reflexión un ejercicio permanente

Javi es un hombre de fútbol que posee la ventaja de haber visto este juego desde varios ángulos. Como toda persona inquieta y entusiasta ha sabido estar en constante evolución, creciendo y madurando a lo largo de su recorrido como Técnico.

El libro es una invitación para seguir adelante, para revisar el conocimiento adquirido y para embarcarse en la construcción de nuevo conocimiento, en definitiva; para seguir creciendo y dar un salto cualitativo como entrenadores. Además su lectura nos enriquecerá con un abanico de interesantes sugerencias, que nos facilitaran sobremano nuestros intereses a la hora de tomar decisiones y resolver problemas en nuestros equipos. Si algo me gustaría destacar de esta minuciosa y detallada obra es su absoluta utilidad práctica, aunando el rigor teórico y las implicaciones prácticas y lo que es más importante; usando el contexto propio del fútbol para desarrollar su entrenamiento.

Para finalizar quiero expresar mi más sincero agradecimiento al autor, por haber dedicado su pensamiento y su esfuerzo a brindarnos esta oportunidad de conocer a pie de campo este maravilloso juego llamado fútbol.

El proceso de formación no descansa, abre las 24 horas del día y los 365 días del año

Chema Sanz

Ex-Preparador Físico, entre otros, del Deportivo de la Coruña, Almería, Tenerife, Real Madrid Castilla, Terrasa, Ciudad de Murcia, Oviedo y Levante.

PRÓLOGO

“La táctica consiste en saber qué hacer cuando hay algo que hacer, y la estrategia en saber qué hacer cuando no hay nada que hacer” de otra forma, “la táctica es un movimiento a corto plazo que permite tomar una posición, y estrategia la forma de ganar el juego”.

El ocho. S.Tarta Kowe. (1887–1956).

Gran maestro polaco de ajedrez.¹

Se me solicita que realice un corto preámbulo al libro que tenéis en las manos y para mí es un auténtico placer y también una responsabilidad. Conozco al autor desde sus comienzos de estudiante en el INEF de la Universidad Politécnica de Madrid, donde ya atisbaba tener curiosidad y reflexionar de todo aquello que le interesaba, y precisamente era de fútbol. Más adelante participó en los cursos de postgrado y doctorado junto a su inseparable compañero Abraham García (hijo del exitoso entrenador y mejor persona Juanjo García, que llevó al Castilla a la final de Copa y a Europa). Tuve el privilegio de ser presidente del tribunal en su defensa de su tesis doctoral, la cual, cabe decir, hizo de forma brillante. Posteriormente desempeñó tareas de profesor asociado, pero yo ya sabía que lo que pretendía Javier era el estar a pie de obra o el del día a día del entreno y la competición. Su inquietud constante por saber y su valentía académica le llevan a escribir este libro, titulado de forma muy parecida al clásico manuscrito de 1985 (editado por Gymnos) de nuestro inolvidable Carlos Álvarez del Villar, profesor de INEF y preparador del Rayo Vallecano, Selección Española de fútbol, Sevilla C.F., etc. obra magistral e innovadora en su tiempo cuyo título “La preparación física basada en el atletismo” fue un rotundo éxito. En la presente obra el autor ha querido sustituir el “atletismo” por el “juego”, testimonio claro que la percepción de entender el fútbol ha evolucionado.

Y dejando ya los datos biográficos y más personales nos adentramos en los detalles de la presente obra. Crear o hacer ciencia no es fácil, pero el autor lo consigue debido a que cumple tres condi-

1. Los conceptos de táctica y estrategia del ajedrez no son completamente adaptables al fútbol. No existe una terminología común de estos conceptos validos para todos los deportes.

ciones necesarias para ello: tener un objeto de estudio claro, tener un área de conocimiento donde aplicarlo, y utilizar una metodología científica apropiada. Y lo hace desde una perspectiva o naturaleza propia del análisis del juego notacional y down/up, es decir, utilizando la metodología observacional que parte de la realidad de la acción del juego, desde la práctica a la teoría, y no al revés. La interpretación del fútbol se debe realizar considerándolo desde una perspectiva ecológica, como un sistema, con no pocas interacciones entre los elementos internos y externos del juego, de cierta complejidad, que habrá que ordenar desde la teoría del Caos y de los Sistemas Complejos. Se debe utilizar una definición del juego como dinámico y cambiante, donde cualquier cambio que se produce en una situación, por mínimo que sea, modifica a la siguiente, y nace una nueva situación cada una con sus propiedades e identidad propia. Coincido con el autor en esta consideración o interpretación del fútbol actual y moderno en que la matematización de los patrones de juego nos va a permitir y ayudar a interpretarlo. La validez de un texto y el peso científico, como éste del cual hablamos, lo da, en cierta manera, las continuas citas y referencias que el autor utiliza, que a su vez consideramos que son pertinentes y adecuadas.

No podemos olvidar mencionar que el autor tiene un C.V. con numerosos artículos indexados internacionalmente que le avalan como conocimiento previo, y lo equilibra con la práctica de su ejercicio profesional, como la actual en el Manchester City, para la cual tuvo que pasar un largo y difícil periodo de selección entre muchísimos candidatos. Después de leer detenidamente el libro considero que la introducción está perfectamente justificada y hace un posicionamiento de su concepción del análisis del juego actual y muy medido, que le permite tener una idea muy clara de su consideración del fútbol como tal, alejándose de afirmaciones como: “El fútbol es fútbol”, “está todo inventado”, “explicitar una teoría es imposible en el fútbol”, “el fútbol es diferente”.. y así, podríamos seguir con falsos tópicos, aunque también apostillamos que el contenido de azar es a veces el elemento perturbador que en ocasiones nos lleva a no justificar y racionalizar cada situación. Compartimos la idea de que de la reflexión, de las dudas que emerge del análisis del juego y la constante búsqueda de certezas necesarias de demostrar nos deben de mover para ir de la mano de la teoría y de la práctica utilizando un lenguaje comprensible para todos independientemente del origen de su conocimiento previo. El autor utiliza un discurso dialéctico oportuno

intentando dar soluciones a su trabajo diario en el campo de juego. El libro es original y sus gráficos y esquemas propios surgen de su hacer cotidiano en el entrenamiento y de la observación realista de cada partido siendo esas sus armas nunca mejor elegidas. El preparador físico cada vez utiliza más ejercicios del propio juego buscando desarrollar las cualidades físicas y el pensamiento táctico (toma de decisiones) de forma simultánea. La lógica interna del juego la desarrolla poniendo orden metodológico al describir cada ejercicio sin alejarse un ápice del juego real. El contenido del libro es corto y reducido a tres capítulos, un epílogo y un excelente último capítulo de referencias como ya apuntamos muy actuales validadas por la base de datos de las revistas que incluye. Hemos de agradecer a la editorial deportiva Fútbol de Libro, especializada en fútbol, la publicación de este libro en momentos actuales tan difíciles dando oportunidad a jóvenes valores. Mayoritariamente coincidimos con el autor en los aspectos expuestos con el libro y las pequeñas disonancias quedarán para el debate particular entre el autor y el que realiza el prólogo.

Y como nos pasa a todos los investigadores la duda siempre está presente y lo que hoy es un constructor y paradigma firme y seguro a lo largo del tiempo nos damos cuenta que ha evolucionado y necesitamos adaptarnos a la situación nueva, sólo así con la mente abierta entenderemos los caminos de la ciencia del fútbol. Sé que en este deporte sobre todos, el proclamarse investigador tiene a veces lecturas de cierta arrogancia e inoportunidad, pero soy de los que piensa que sería el único área de conocimiento que la entrada de la investigación científica tuviera sus puertas cerradas y de verdad que ante esa exclusividad me niego a aceptarlo.

En los equipos que ha colaborado el autor ha dejado impronta de conocimiento y lo que es más importante eficiencia sabiendo aplicar competencias generales y específicas que le hacen resolver las situaciones prácticas por muy complejas que sean que por otro lado es de lo que se trata. Por todo ello Javier, te deseo lo mejor, que como no puede ser de otra manera, te llevará siempre a buen puerto.

Javier Sampedro Molinuevo.
Decano de la FCCAFyD-INEF de Madrid.
Catedrático de la U.P.M.

INTRODUCCIÓN

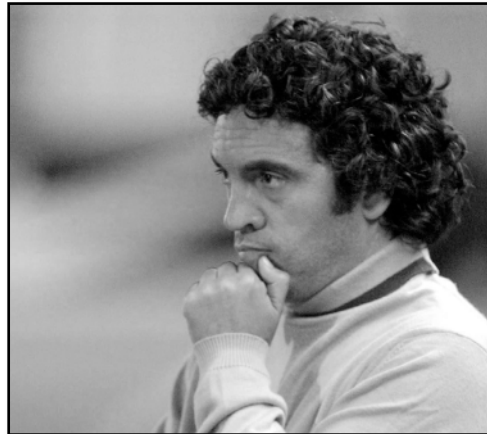
¿Existe la preparación física en el fútbol? Esta repentina pregunta torpedea el murmullo del auditorio y durante unos segundos el silencio se apodera de la sala. En algunos lugares la simple formulación de esta cuestión resultó ser un sacrilegio y rápidamente se precipitaron las contestaciones. En otros ambientes las respuestas no fueron tan concluyentes, lo que permitió que se estableciesen nuevos caminos para el debate. De un modo casi paralelo, a cientos de kilómetros, otras personas reflexionaban en voz alta sobre los mismos aspectos (Pol, 2011). Sin dudar sobre el conocimiento previo, resulta imposible avanzar en el mismo.

¿Existirá la preparación física en el fútbol dentro de 10 años? El silencio ahora es más duradero e impenetrable. Las afirmaciones ya no pueden ser tan categóricas como antes. El fútbol es una entidad en permanente dinamismo y resulta arriesgado concretar certezas en cuanto a su evolución. Es posible que en el futuro exista un apartado del entrenamiento que se denomine preparación física, pero lo que unos y otros profesionales entiendan por ello podrá ser muy distinto. Se trata siempre de un mismo deporte, el fútbol, pero la manera de jugarlo ofrece muchas posibilidades, tantas como la forma de enfocar su entrenamiento.

Este libro nace como un intento por ordenar las reflexiones surgidas tras vivir el fútbol desde distintos ámbitos durante algo más de una década. Es por ello que en él confluyen los conocimientos de carácter más teórico adquiridos en la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte de la Universidad Politécnica de Madrid (primero como alumno de la Licenciatura, más tarde como Becario de Investigación de Doctorado y por último como Profesor Asociado impartiendo la asignatura “Fútbol”) con las experiencias profesionales de tipo práctico acumuladas durante el mismo período desarrollando principalmente la labor de preparador físico y entrenador auxiliar en distintos equipos. Son muchas, por lo tanto, las influencias recibidas a lo largo de este período que han llevado a un replanteamiento continuo de los aprendizajes anteriores, siempre buscando el enriquecimiento de las propuestas planteadas a los futbolistas durante las sesiones.

Asumiendo el riesgo que conlleva citar referencias, con el agravio comparativo que resulta dejarse en el tintero otras aportaciones con semejante relevancia, tres grandes corrientes ideológicas han tenido un peso sustancial en la elaboración de la filosofía de entrenamiento que se expone en este libro. La fase inicial se relaciona estrechamente con el acopio de información relativa al componente bio-energético o condicional del rendimiento del futbolista. Posiblemente, esta aproximación primitiva esté inconscientemente vinculada a la necesidad de racionalizar lo que sucede dentro del deporte. Estudios clásicos que ilustran esta rama del pensamiento se ciñen a la aplicación de la Fisiología del Ejercicio al fútbol, como sería el caso de los trabajos publicados por el autor danés Jens Bangsbo, o la integración de información de materias que pueden influir en la prestación del deportista en el llamado “Performance Analysis” (Análisis del Rendimiento; Barlett, 2001).

Son muchas las corrientes de entrenamiento que se han quedado ancladas en este estadio primitivo y pragmático del análisis, que choca frontalmente con la frase “el fútbol es un deporte acientífico” atribuida al entrenador español Juanma Lillo. Sin necesidad de llevar esta sentencia al extremo, puesto que la aplicación del método científico puede reducir la demagogia que muchas veces rodea al entrenamiento, sí que recuerda la necesidad



de respetar el contexto único e irrepetible que representa el juego del fútbol. Es por ello que para adentrarse en su conocimiento resulta conveniente atender a una diversidad de ciencias empíricas, a partir de las cuales cobra especial relevancia la Teoría General de los Sistemas propuesta por Ludwig von Bertalanffy en 1945. Por fortuna, este tipo de nociones fueron abriéndose poco a poco paso en las Facultades de Ciencias del Deporte. El profesor Javier Sampedro del INEF de Madrid ayudó a profundizar en la complejidad del estudio de los deportes de equipo bajo una perspectiva praxiológica, donde la esencia ya no es el comportamiento del deportista de manera aislada, sino dentro de una acción de juego (Mahlo, 1969). A nivel práctico, puede considerarse a Paco Seirullo como uno de los primeros preparadores físicos que rompió con la línea tradicional de pensamiento fundamentada en el plagio de

los contenidos de los deportes individuales e introdujo un enfoque conceptual diferenciador al entrenamiento de los deportes de equipo.

La trilogía ideológica la cierra, de manera momentánea pues se trata de un proceso en continua evolución, las ideas extraídas de la corriente intelectual generada en la Facultad de Ciencias del Deporte de Oporto, cuyo máximo exponente sería el profesor Vitor Frade. Esta línea transgresora se sustenta en el pensamiento sistémico (Tamarit, 2007) para proporcionar un salto cualitativo en la metodología del entrenamiento del fútbol, en el cual el modelo de juego del equipo se convierte en el eje referencial del proceso. Es por ello que la locución latina “citius, altius, fortius” (más rápido, más alto, más fuerte), utilizada por el barón Pierre de Coubertin en la inauguración de los primeros Juegos Olímpicos de la era moderna en Atenas en el año 1896, resulte anacrónica al enumerar los requisitos que, hoy en día, debe reunir un futbolista de élite.

La integración de todas estas líneas de pensamiento y acción muestra una evolución del entrenamiento en el fútbol en el que la preparación física ya no puede ser entendida como un compartimento estanco, sino como un área ecológica y cambiante sobre la cual investigar para intentar dar mejor solución a los problemas que plantea el juego. Por lo tanto, la preparación (física) debe ir encaminada a provocar adaptaciones específicas para jugar al fútbol y nunca deberá ser tratada como una entidad independiente del mismo. En el momento que se separa del propio fútbol pierde todo su valor. Sucede que, en ocasiones, la propia terminología puede llevar al equívoco y se ha identificado lo “físico” con tareas condicionales alejadas del balón. Si el debate filosófico sobre la dualidad entre cuerpo y alma ha sido ya ampliamente superado, debería suceder lo mismo con la concepción del futbolista. El futbolista es una unidad funcional que se comporta como un todo por lo que no se puede descomponer su rendimiento en pequeñas parcelas independientes unas de otras. La fórmula clásica del entrenamiento basado en la su-



cesión de un contenido condicional, otro de índole técnico y la conclusión de la sesión con un partido, la conocida “pachanga”, se antoja obsoleta ante la perspectiva holística que exige hoy en día el proceso. Este cambio sustancial requiere al preparador físico un profundo conocimiento del juego, puesto que todas las tareas planteadas durante la sesión deben confluír en un ideario común amparado en la organización (táctica) del equipo. Es posible que incluso en los próximos años el término preparador físico pierda su sentido y no se use como tal, sino que sean denominados como técnicos auxiliares o entrenadores ayudantes. Ante esta nueva concepción del entrenamiento al preparador físico tradicional se le abren dos caminos distintos, bien ligar su actividad al trabajo en campo como un miembro más del cuerpo técnico, o bien enfocar su labor al trabajo fuera del campo con unas responsabilidades más cercanas al área médica. ¿Campo o gimnasio? ¿Cuerpo técnico o departamento médico? Son decisiones que cada profesional debe elegir en función del rol que quiera desempeñar dentro del equipo.



Si uno se decanta por profundizar en el análisis del fútbol siempre hay dos variables que tarde o temprano aparecen en todos los postulados: el espacio y el tiempo. Al avanzar en los niveles de competición los espacios y el tiempo para actuar se reducen para los futbolistas. No es de extrañar, por lo tanto, que la velocidad sea una cualidad fundamental del fútbol de élite puesto que esta variable plasma la relación entre el espacio y el tiempo. Cada futbolista tiene una velocidad de actuación, pero esta velocidad no debe interpretarse únicamente desde la perspectiva de los desplazamientos sino de una manera mucho más global. Son numerosos los ejemplos de futbolistas que compensaron sus carencias condicionales a través de una resolución más rápida de los problemas propios del juego, desarrollando la llamada inteligencia táctica. A medio-largo plazo, cada futbolista acaba acomodándose en un nivel de competición donde su velocidad de actuación le permite ser eficaz. En cierto modo sucede como en el automovilismo, sólo los pilotos que son capaces de conducir más rápidamente su máquina pueden participar en la Fórmula 1.

La interrelación entre espacio y tiempo también es fundamental para los técnicos a la hora de diseñar los contenidos de los entrenamientos:

- ¿Es mejor hacer una tarea de conservación del balón 6 contra 6 a medio campo o a un cuarto de campo?
- ¿Es más adecuado plantear una tarea de fútbol reducido durante 12 o 18 minutos?

Las respuestas serán siempre específicas a los objetivos del entrenamiento y al contexto de cada situación. El mismo contenido de entrenamiento puede tener unos efectos diferentes variando el espacio y el tiempo en que se realicen.

En cualquier caso, la intención de este libro más que proporcionar respuestas dogmáticas es plantear preguntas. Cuestiones que cada técnico debe hacerse a sí mismo cuando se sienta delante de una hoja en blanco y se dispone a diseñar su sesión de entrenamiento. No existe una solución única para cada situación que plantea el deporte y la Historia del fútbol nos permite recordar entrenadores que han logrado el éxito en la competición a través de fórmulas muy variadas, incluso antagónicas. Entrenadores que han logrado la victoria buscando que su equipo anote más goles que el rival y entrenadores que se han preocupado de encajar menos tantos que el contrario. De hecho, lo que en un equipo ha dado resultado puede no ser válido para otro equipo o, más aún, un mismo equipo tratado de la misma manera durante dos temporadas consecutivas por entrenadores diferentes no suele alcanzar los mismos resultados. Lo que aparentemente podría representar un problema no es sino un desafío y un halo de esperanza para los técnicos. El día que las recetas para entrenar vengan escritas en los libros los entrenadores serán sustituidos por ordenadores, que son más eficientes. Por fortuna, las relaciones interpersonales que se establecen durante el proceso de entrenamiento acaban siendo un factor cualitativo que determina el rendimiento final de un equipo e impiden que las computadoras se pongan a los mandos de las operaciones.

En el transcurso de las siguientes páginas se invita al lector a la reflexión continua sobre el proceso de entrenamiento para intentar enriquecer así su experiencia. Aunque pueda parecer contradictorio se pretende, dentro de la anarquía epistemológica que circunscribe al fútbol, racionalizar en la medida de lo posible la organización metodológica del entrenamiento. En el deporte estratégico por excelencia, el ajedrez, los Grandes Maestros se caracterizan por ir un elevado número de jugadas por delante de sus oponentes. En el fútbol

bol el entrenamiento debe ayudar a predecir el rendimiento del equipo en la competición, tratando de limitar la influencia de las fuentes de incertidumbre que pueden existir (adversarios, terreno de juego, público, árbitro, azar, etc.). Esto exige a los técnicos elevadas dosis de creatividad para poder plantear tareas que favorezcan el conocimiento del juego por parte de los futbolistas y el desarrollo de un pensamiento autónomo para solventar los problemas que acontecen durante la competición. Al final, cuando el espacio y el tiempo se reducen, siempre gana el que da con una solución que los demás no habían alcanzado a pensar aún.



CAPÍTULO 1. LA ORGANIZACIÓN DEL PROCESO DE ENTRENAMIENTO

1.1 TOMA DE DECISIÓN DEL ENTRENADOR RESPECTO A ASPECTOS FUNDAMENTALES DEL RENDIMIENTO DE UN EQUIPO

A la hora de iniciar la labor de entrenar a un equipo de fútbol son muchos los interrogantes que se requieren definir con precisión. Una de las primeras cuestiones a solventar implica identificar qué es lo que se pretende lograr con el equipo. La respuesta inmediata en este punto suele ser tajante: ganar. Algún entrenador más osado puede añadirle una connotación: ganar jugando bien. Limitarse al resultado de un momento puntual lleva implícito vivir en el alambré, puesto que la victoria en la competición es un producto final que puede estar afectado por multitud de variables. Al ser el fútbol un deporte en el que el componente de azar puede tener una elevada incidencia, en ocasiones los equipos consiguen la victoria sin haber hecho más merecimientos que los rivales. Por ello, ganar un partido es un hecho aislado; lo verdaderamente importante para el entrenador es ser capaz de desarrollar un modelo de juego que ayude a ordenar y estabilizar las conductas de los futbolistas en el campo y aumente las posibilidades de salir victorioso en el mayor número de encuentros.

Esta idea de juego debe reflejar de manera teórica los aspectos esenciales que caracterizan la organización del equipo y que deberán ser patrimonio de todos los futbolistas en la búsqueda del éxito colectivo. De esta manera se pretende “operacionalizar” (Mourinho, en Oliveira et al., 2007) los comportamientos requeridos en cada uno de los cuatro momentos o fases del juego: ataque, defensa y transiciones ataque-defensa y defensa-ataque. Aún siendo un ente dinámico y adaptable a las características de los jugadores y a su evolución durante la temporada, supone una declaración de intenciones para plasmar la identidad grupal sobre el campo. El modelo de juego se desintegra en una serie de principios y sub-principios para facilitar el desarrollo de las estrategias de entrenamiento (Frade, en Díaz, 2012). A modo de ejemplo, la Figura 1 esquematiza los rasgos esenciales del modelo de juego de un equipo

de fútbol de Segunda División “B” en la temporada 2008-2009. Este patrón fue desarrollado de manera conjunta con el entrenador del equipo, Abraham García, en un intento por sintetizar los conceptos básicos que debían regir el funcionamiento táctico del equipo.

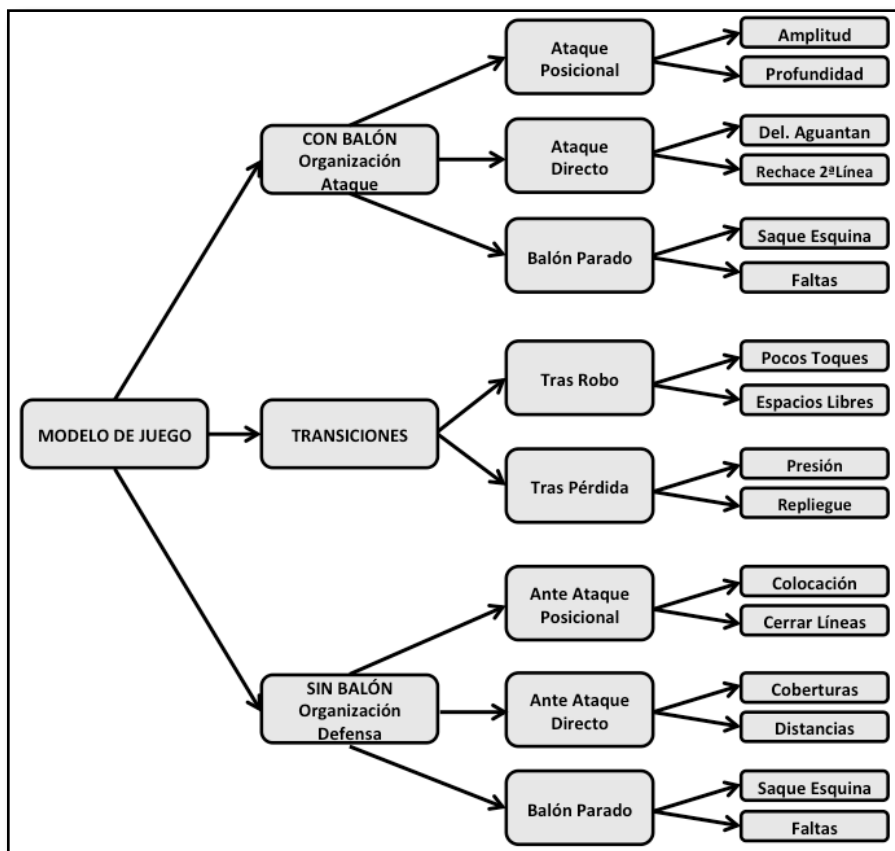


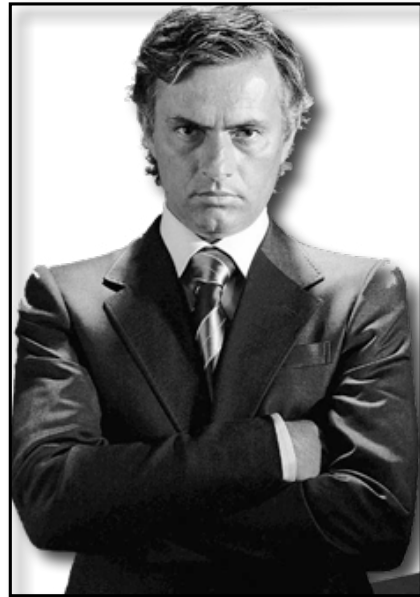
Figura 1. Modelo de Juego para un equipo de fútbol profesional

El punto de partida del modelo fue el establecimiento de la organización teórica del equipo en función de si se dispone o no de la pelota y de las acciones a realizar cuando se recupera o se pierde la posesión del balón. Cada una de estas fases del juego se dividió a su vez en una serie de categorías en función del tipo de ataque (posicional o combinativo, directo o mediante balones largos y las reanudaciones del juego, ya sea mediante saques de esquina o de banda, libres directos o indirectos, etc.), transiciones (ataque-defensa y viceversa) o tipo de defensa (siguiendo el razonamiento inverso al ataque). A partir de estos cuatro momentos del juego se puede empezar a desarrollar los principios y sub-principios que deben regir el comportamiento colectivo del

equipo durante los mismos. Este tipo de planteamientos teóricos no dejan de ser una reconstrucción estática de la realidad. La complejidad del problema es mucho mayor cuando el balón y los jugadores están en movimiento. Es por ello que los modelos de juego están siempre sujetos a una retroalimentación permanente para favorecer sucesivas adaptaciones. Se tratará siempre de un *continuum* sobre el cual el equipo evoluciona en el transcurso de una temporada, sometido al influjo que la participación de cada uno de los futbolistas (y adversarios) ejerce sobre la prestación colectiva.

Para facilitar su comprensión, la Figura 1 muestra únicamente dos ideas fundamentales a dominar en cada una de las categorías establecidas. No cabe duda que son muchos más los principios que deben regir la organización del juego de cada equipo, tal y como determina con precisión Cano (2009) al analizar al Fútbol Club Barcelona. En el caso del juego de ataque el entrenador siempre suele decantarse por una dirección prioritaria, aunque el tener alternativas trabajadas enriquece la cultura táctica del equipo y permite responder a situaciones imprevistas durante la competición. Es por esto que algunos de los principios que aparecen en el esquema serían aplicables en más de una categoría. Así, aspectos como circular el balón con pocos toques, moverse continuamente para dar soluciones al poseedor de la pelota, jugar los balones a los espacios y no al pie del compañero, abrir el campo para dar amplitud, dar profundidad mediante los movimientos de los delanteros al tiempo que se genera espacio interior, jugar al tercer hombre, incorporar a los laterales para crear situaciones de superioridad numérica, vencer la primera línea de presión rival mediante la conducción del balón, alternar el juego corto con el juego largo, llevar el balón hacia una banda y buscar cambios de orientación, variar los tipos de desmarques: de apoyo y de ruptura, tener variantes en la finalización de las jugadas incluyendo los tiros desde fuera del área, etc., son principios fundamentales para conseguir un buen juego ofensivo. El mismo procedimiento se puede seguir para el juego defensivo del cual se podrían señalar los siguientes enunciados característicos: ocupar una correcta y rápida posición cuando el contrario recupera la pelota, presión de los jugadores adelantados tras pérdida, cerrar las líneas de pase interiores para llevar al atacante hacia las posiciones donde se puede robar el balón más fácilmente, coberturas y permutas tras ser superadas las líneas de presión, correcto posicionamiento en los envíos frontales y diagonales al área, marcaje a los jugadores que se incorporan al remate en los centros laterales, salida rápida tras despeje encimando al oponente si no se coge el rechace, utilización del fuera de juego como recurso, etc.

Una vez definidos todos los principios básicos que cada entrenador decide que deben regir el comportamiento colectivo en cada uno de los cuatro momentos del juego, se pueden ampliar los mismos en categorías de menor entidad: sub-principios, sub-principios de los sub-principios, etc. (Mourinho, en Oliveira et al., 2007). El objetivo de todo ello es identificar de manera clara las conductas colectivas a desarrollar para poder diseñar tareas de entrenamiento que favorezcan la ocurrencia de determinados comportamientos y faciliten su asimilación, evitando ofrecer a los futbolistas estímulos lineales a lo largo de sesiones sucesivas. Así, por ejemplo, sobre un principio defensivo como la cobertura podría plantearse una progresión metodológica para el proceso de enseñanza-aprendizaje. La primera de las tareas podría ser una situación en la que 3 atacantes se enfrentan a 2 defensores en un espacio reducido y deben llegar a la línea de fondo rival. Sobre esta estructura sencilla se pueden ir añadiendo más elementos: 4 atacantes, 3 defensores, portero, zonas prefijadas de defensa, etc., hasta acabar en situaciones más semejantes a la competición. De este modo se pretende lograr un aprendizaje por descubrimiento guiado (Ruiz Pérez, 1994), para que el futbolista averigüe e interiorice los principios trabajados adaptándolos a su esquema cognitivo.



En cualquier caso, trazar sobre un papel las señas de identidad que debe tener un equipo resulta una labor de relativa sencillez para cualquier técnico titulado. El salto cualitativo lo marcan los entrenadores que son capaces de llevar con éxito a la práctica sus planteamientos teóricos. Es aquí donde, probablemente, mejor se pueden apreciar las diferencias entre los entrenadores y los “alineadores” de futbolistas. No vale ya con quedarse en el paso —fundamental por otra parte— de saber quiénes son los mejores y peores jugadores del equipo, sino que es necesario estructurar conductas cooperativas entre los futbolistas en todos los momentos del juego y en todas las circunstancias que puedan darse en el transcurso de un partido. Este aspecto se conseguiría mediante la definición del estilo de entrenamiento a emplear, es decir, el proceso para lograr los resultados pretendidos. Mediante esta filosofía de entrena-

miento se pretende reflejar la forma de gestionar las relaciones interpersonales entre el técnico y los jugadores dentro y fuera del campo, así como la implantación de una metodología de trabajo que lleve a todos los jugadores a adoptar como propio el modelo de juego del equipo.

La dirección de grupos en el fútbol de élite representa uno de los grandes desafíos para los entrenadores por los, en muchos casos, desmesurados egos de los futbolistas que comprometen el objetivo de buscar una unidad funcional grupal. Han sido muchos los estudios realizados durante los últimos años que han concluido que la emoción es un importante catalizador de la conducta (Damasio, 2005; Punset, 2010). Este tipo de trabajos basados en la inteligencia emocional puede proporcionar información muy valiosa a los técnicos de cara a la gestión de grupos humanos, ayudando a elaborar estrategias para atraer al futbolista hacia la actividad a realizar y aislándole de los múltiples factores externos que suelen contaminar su salud mental. Para conseguir que el futbolista acuda con una actitud positiva a la sesión debe recobrar el placer originario por el juego y el deseo por aprender y mejorar a través del entrenamiento. Una vez que el futbolista tiene la capacidad de controlar sus emociones y liberar su mente, le resultará más fácil ser creativo en el campo. El abuso de los entrenamientos tediosos o la repetición sistemática de tareas no significativas conllevarían un efecto contrario, alejando al futbolista de las emociones primitivas que le llevaron a elegir dicha profesión. Así mismo, el aprendizaje de técnicas para la mejora de la interacción social puede resultar primordial para los futbolistas al favorecer la adopción de conductas de empatía y cooperación con los compañeros (Punset, 2011). En cualquier caso, la dificultad que este tema entraña requiere una aproximación tan minuciosa que se escapa de los objetivos del presente libro.

A pesar de que el entrenador puede tener claramente definido su modelo de juego y su estilo de entrenamiento, existen numerosos condicionantes que pueden incidir en los resultados finales. Sin duda, el que mayor relevancia presenta es el nivel de los jugadores que forman el equipo, puesto que la materia prima influye decisivamente en la calidad de la obra. La situación ideal sería aquella en la que el entrenador tiene plena capacidad de decisión respecto a qué jugadores incorporar al equipo en base a su forma de jugar y entrenar, aunque este factor de incuestionable trascendencia no siempre queda a su alcance. Al analizar la evolución del fútbol a lo largo de los años se puede observar que el criterio para la selección de los futbolistas se ha ido modificando. Posiblemente fue Rinus Michel el primer revolucionario con su concepción de fútbol total o “pressing football” (Batty, 1980). Esta idea fue mejorada