

**Colección Fútbol Profesional**



**UNA NUEVA LÍNEA DE ENTRENAMIENTO:  
AVANCE TECNOLÓGICO AL SERVICIO DEL FÚTBOL**

MARTÍ MATABOSCH PIJUAN

**FDL**

[www.futboldelibro.com](http://www.futboldelibro.com)

# MARTÍ MATABOSCH PIJUAN



## Estudios Académicos:

- Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte - *Universidad de Vic*
- Máster de Alto Rendimiento en Deportes de Equipo - *Mastercede - FC Barcelona*
- Máster de Investigación en Psicología de la Actividad Física y el Deporte *Universidad Autónoma de Barcelona*

## Experiencia Profesional:

- Preparador físico en:  
Kairat FC (Almaty)  
Club Gimnàstic de Tarragona  
Federación de fútbol de Kazakhstan  
UE Olot
- Profesor de los cursos de Grado medio-superior de entrenador de fútbol (Federación Catalana de Fútbol Escuela Túrbula de Barcelona)
- Director de Ciencias del Deporte en Atlas F.C. - México

## Publicaciones:

- Matabosch, M. (2011), Identificación y reconocimiento de situaciones de juego en el fútbol, Actas del 1er congreso de Fútbol RCD Español - INEFC, 230 - 239.
- Matabosch, M. (2017), En busca de una confluencia interdisciplinar (Entrenador - Preparador físico), Olot España, Fútbol de Libro.



## **DEDICATORIA:**




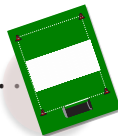
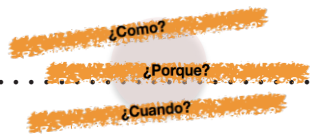

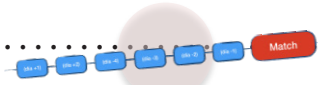
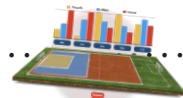
Quisiera poder brindar este libro a todos los entrenadores que han confiado en mi persona para acompañarlos en las aventuras profesionales las cuales tuvimos la suerte de poder compartir. Especialmente a Carlos, por creer en mi estos últimos años, tiempo que tuve la suerte de poder compaginar los esfuerzos del día a día en un equipo de fútbol profesional con el desarrollo de este libro en los “pocos” momentos libres del que disponía.

A nivel personal, agradecer el soporte diario de mi esposa Mercedes. Eres el eje que equilibra mi balanza (personal – profesional). Gracias por ayudarme a fijar el valor de las prioridades de este mundo.

Mencionar también el apoyo que he tenido siempre por parte de mi familia (Rosa, Joan, Núria, David y Martí).

Finalmente, a mis amigos (Juanjo, Agustín, Albert, Rudé, Basel, Santa, Gabri y David). Juntos hemos afianzado una dirección metodológica que nos ha servido para justificar todo aquello que desarrollamos en nuestro día a día profesional.

# ÍNDICE

<b>1</b>	<i>Introducción</i> .....		10
<b>2</b>	<i>Marco teórico</i> .....		14
<b>3</b>	<i>Contenidos Condicionales</i> .....		25
<b>4</b>	<i>Formas didácticas y Niveles de aproximación</i> .....		28
<b>5</b>	<i>Desarrollo de los contenidos condicionales de entrenamiento</i> .....		37
<b>6</b>	<i>Calendario + Períodos</i> .....		70
<b>7</b>	<i>Micro-Ciclo competitivo</i> .....		84
<b>8</b>	<i>Influencia del diseño de tareas en la estructura condicional</i> .....		89

<b>9</b>	<i>Variables GPS (como guiarnos durante el micro-ciclo competitivo)</i> .....	102
<b>10</b>	<i>Orientaciones condicionales de cada forma didáctica</i> .....	106
<b>11</b>	<i>Propuesta de planificación – diseño de tareas – control de la carga mediante tecnología GPS</i> .....	116
<b>12</b>	<i>Pronosticar la carga de entrenamiento mediante tecnología GPS</i> .....	126
<b>13</b>	<i>Ejemplo de planificación (Pretemporada + Período competitivo)</i> .....	130
<b>14</b>	<i>Otros elementos de control mediante tecnología GPS</i> .....	145
<b>15</b>	<i>Dibujo condicional de nuestro modelo de juego</i> .....	153
<b>16</b>	<i>Descripción condicional de varias tareas de entrenamiento</i> .....	157



# INTRODUCCIÓN



### *Un sentimiento de preocupación esta naciendo dentro de mi...*

A día de hoy, parece ser que todo aquel que no desarrolla sus funciones profesionales de un modo acompasado a los avances tecnológicos, es considerado como un “desfasado de las nuevas tendencias metodológicas de entrenamiento”. Este pensamiento, me tiene ciertamente preocupado, pues corremos el riesgo que las nuevas generaciones de profesionales lleguen a peligrosas conclusiones. En otras palabras, disponer de un nuevo conocimiento puede, a veces, dificultarnos la apreciación de aquellas virtudes que, profesionales que estaban antes que nosotros, si disponen y que peligrosamente, debido a las nuevas líneas de actuación profesional, corren el riesgo de desaparecer. Es por ello, que suelo iniciar las charlas con mis “colegas de profesión” lanzando al aire el siguiente grito de socorro; *“Antes, ya lo hacíamos bien”*. Pues parece ser que quien no utilice los “tan famosos GPS”, no tiene cabida en nuestra pequeña parcela del mundo del fútbol profesional.

Últimamente he tenido la suerte de poder presenciar entrenamientos de diferentes equipos que compiten en varias ligas Españolas. Particularmente me ha sorprendido un detalle que he podido observar de manera repetida en la mayoría de ellos. Y es que en reiteradas ocasiones, los preparadores físicos, fijamos la mirada en dispositivos digitales (cronómetros, tabletas digitales, ordenadores portátiles, entre otros elementos encargados de proporcionar información ya sea del tiempo de entrenamiento, frecuencia cardiaca, metros recorridos, etc.) todo esto, mientras nuestros deportistas están entrenando. Tal conducta me deja algo turbado, pues debemos aceptar algo tan lógico cómo que cuando dejamos de mirar a nuestros deportistas, estamos dejando de mirar a nuestros deportistas. En otras palabras, aunque solo sean 5 segundos, estamos rompiendo la conexión sensorial que existe entre los jugadores y nuestra percepción de lo que realmente creo que está sucediendo durante el desarrollo de la tarea. Nos referimos a la interpretación obtenida mediante los receptores “sensoriales” de los cuales, genéticamente hablando, el ser humano nace y puede desenvolverse gracias a ellos. A modo de ejemplo, a veces, es suficiente con escuchar la ventilación pulmonar de aquellos jugadores que tenemos cerca, el tipo de relación que presenciamos entre varios compañeros de equipo, el sonido de un golpeo de balón, la manera de moverse por el terreno de juego de un jugador recién incorporado al grupo tras un largo período de lesión, entre otras, cómo para darse cuenta que el ejercicio debe terminar. Dicho de otro modo, no deberíamos permitir que ciertas decisiones se tomen por algún tipo de feedback obtenido únicamente por las vías “digitales” citadas anteriormente.

Para concluir esta primera parte, hemos intentado representar una conexión, a nuestro modo de ver, necesaria, entre el “Antes, ya lo hacíamos bien” y las nuevas tendencias de entrenamiento creadas a raíz de la implementación de los dispositivos tecnológicos que con tanta fuerza irrumpen en las sesiones de entrenamiento. Con ello, queremos mostrar a las diferentes generaciones de preparadores físicos que, a partir de este momento, todas aquellas propuestas de entrenamiento que se autoproclamen nuevas líneas de trabajo, donde el “nuevo” exprese el vínculo con las nuevas tecnologías aplicadas al deporte, nunca deberán escribirse o leerse junto con los siguientes dos adjetivos; imprescindible o innecesario. Entonces, los cambios que apreciamos en la metodología moderna, deberían reflejarse de manera notoria durante el “antes y después” de las sesiones de entrenamiento. Es decir, utilizar este soporte tecnológico en el proceso de planificación, diseño de tareas, control y valoración de la carga de trabajo realizada post-entrenamiento, etc. Y donde el “durante”, el factor humano (creativo – social – emocional) seguirá siendo el timón que comandará la dirección del trabajo que debemos tomar.

**¿Martí, por qué has escrito este libro?**

En algunas ocasiones, familiares, amigos y colegas de profesión me han realizado esta pregunta. Tras múltiples intentos, me he dado cuenta de lo complicado que puede llegar a ser el responderla de manera breve y sencilla. Se puede decir que a los dos primeros grupos (familiares y amigos) les suelo contestar de la siguiente manera:

..... me gusta hablar de lo mío  
 ..... me gusta compartir lo poco que sé  
 ..... prefiero escuchar que hablar, pero me encanta escribir  
 ..... me gusta el fútbol

Por otro lado, a mis colegas de profesión les suelo responder algo parecido a esto:

He escrito este libro con el propósito de tener la oportunidad de dirigirme a ustedes alto y claro. Debemos esforzarnos por encontrar un punto que materialice de una vez por todas el conocimiento unificado entre entrenadores y preparadores físicos. Este libro pretende guiar el camino del preparador físico hacia la búsqueda de este momento.

Partiendo de esta idea, os agradecería que me permitiesen poder expresar dos breves consejos para cada uno de los dos profesionales:

## 1 Entrenadores

- Ayudadnos a entender la realidad deportiva de este juego.
- Dadnos herramientas que nos permitan comprender el desgaste condicional de vuestro modelo de juego.
- Dejad que os aconsejemos durante el diseño de tareas, pues la organización estructural (tiempo, espacio, jugadores, etc.) orienta el trabajo físico hacia una línea u otra.
- Confíad en nosotros.

## 2 Preparadores físicos

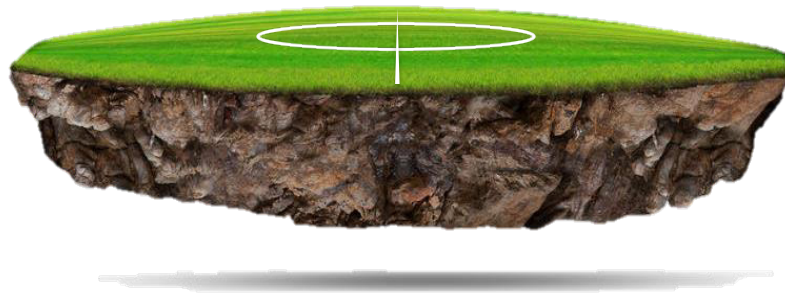
- Esforzaos a entender la realidad deportiva de este juego.
- Intentad comprender el desgaste condicional del modelo de juego que quiere implementar el entrenador. Preparad al equipo en esta línea.
- Ofreced consejo al entrenador cuando el diseño estructural de la tarea provoque un desgaste condicional que no se adecúe al día del micro-ciclo que nos encontramos.
- Haced para que confíen en vosotros.



*Marcelo Bielsa “Repito: la mayoría de las cosas que digo no me pertenecen, las leí en algún lado y las describo. Pareciera que fueran propias pero no es así; son todas copiadas. Y recuerdo a quién le copié esta idea, al entrenador neerlandés Leo Beenhakker.”*



# MARCO TEÓRICO

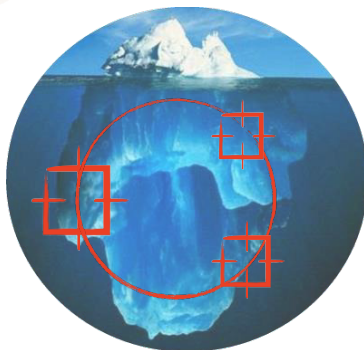




### ¿Cómo ubicamos nuestra área de trabajo?

Esta área corresponde únicamente a una parte de la globalidad de la propuesta de entrenamiento que pretendemos desarrollar.

Lo que vemos en un partido es el resultado obtenido del trabajo realizado de todas y cada una de las áreas que configuran la propuesta.



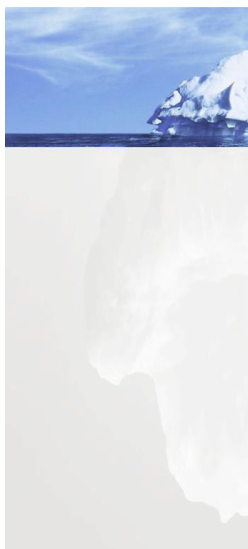
La misma debe presentar una “naturaleza interdisciplinar”. Nos referimos a que debe integrarse con las demás áreas de trabajo que configuran “EL MÉTODO”.



Esto es lo que sucede si pretendemos desarrollar nuestra propuesta partiendo del estudio de aquellas ciencias que inicialmente se utilizaron para el estudio de los deportes individuales.



### Marco teórico inicial    Nuevo Marco teórico



Debemos acogernos a un marco teórico construido a partir de ciencias que nos permitan absorber la complejidad del deporte sin necesidad de reducirla: “entrenar el todo”.



### Marco teórico inicial

Intentamos estudiar el deporte del fútbol mediante aquellas ciencias que anteriormente se utilizaron para la investigación de otros deportes (individuales).



- ✓ Entornos muy estables
- ✓ Poca relación entre sus elementos



A raíz de ello, han surgido propuestas de entrenamiento que nos ofrecen la **posibilidad** de entrenar las “partes”.



- ✓ Podemos entrenar las partes  
**Cuerpo**

**Mente**

### Nuevo marco teórico

Algunos creyeron que estas ciencias no se adecuaban a la naturaleza de nuestro deporte. Decidieron acogerse a otros marcos teóricos que nos permitiesen absorber su complejidad.



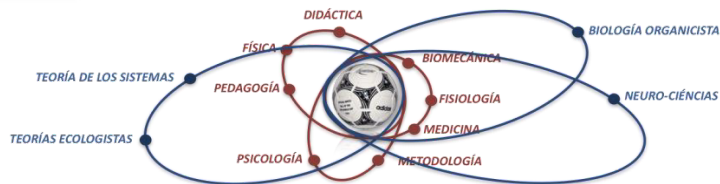
- ✓ Entornos muy inestables
- ✓ Mucha relación entre sus elementos



A raíz de ello, han surgido propuestas de entrenamiento que nos convencen de la **necesidad** de entrenar el “todo”.



- ✓ Debemos entrenar el todo  
**CuerpoMente**





Siguiendo con esta línea, nuestro marco teórico debe ofrecernos herramientas para responder a estas dos cuestiones:



### ¿Cómo llegaremos a diseñar una propuesta de entrenamiento que respete esta realidad deportiva?

Tal y como se ha mencionado en el apartado anterior, si pretendemos entender lo que sucede en nuestro deporte, partiendo de una perspectiva de análisis unidimensional, probablemente estaremos infringiendo en una parte que no representa la totalidad de lo que ha ocurrido. Teniendo en cuenta que nuestro propósito consiste en diseñar una propuesta de entrenamiento que respete esta complejidad, debemos apoyarnos en aquellas teorías y propuestas que nos ofrezcan respuestas para cada una de las dimensiones de análisis.

### “PERSPECTIVA EPISTEMOLÓGICA”

### ¿Cuál es nuestro entendimiento acerca de la realidad deportiva?

Recuerdo la primera clase correspondiente a la asignatura de Modelos Complejos desarrollada, en aquellos entonces, por los profesores **David Hernández** y **Carles Romagosa** en la Universidad de Vic. Este día, empezaron resaltando la importancia de que el fútbol no puede ser reducido a un único plan de explicación. Es decir, si queremos entender lo que sucede, debemos aumentar las dimensiones de análisis. Factores tales como las creencias de los jugadores, sus intenciones en el juego, las restricciones reglamentarias, la historia del club, los antecedentes deportivos, etc. nos proporcionan un entendimiento más complejo acerca de la realidad deportiva.

### “POSICIÓN ONTOLÓGICA”



**¿Cuál es nuestro entendimiento acerca de la realidad deportiva?**

Para responder a esta pregunta, debemos identificar cuáles son los niveles estructurales de nuestro deporte y cómo, cada uno de estos, nos explican una misma realidad desde sus respectivos enfoques. Los niveles estructurales a los que nos referimos son los siguientes:



Influencia de los sistemas anatómicos-fisiológicos, biomecánicos, etc.

**ANÁLISIS UNIDIMENSIONAL**

*“Un buen tono muscular le permite acelerar más rápido que el rival en situaciones de disputa”*



Influencia de los niveles estructurales del jugador

**ANÁLISIS UNIDIMENSIONAL**

*“Las cualidades técnicas del jugador le permite salir fácilmente de situaciones de presión”*



Influencia de los sistemas y sub-sistemas del equipo

**ANÁLISIS UNIDIMENSIONAL**

*“El delantero se asocia constantemente con el mediocentro cuando éste recibe balón”*



Influencia del reglamento, tiempo, espacio, etc. sobre el juego

**ANÁLISIS UNIDIMENSIONAL**

*“El equipo ataca al rival utilizando un juego combinativo”*



Influencia cultural, económica, mediática etc.

**ANÁLISIS UNIDIMENSIONAL**

*“Cuando el jugador se pone esta camiseta, entiende lo que estos colores representan”*

**ANÁLISIS MULTIDIMENSIONAL**



Cuando entramos a trabajar en un club, lo primero que deberíamos hacer sería analizar el contexto deportivo en todas y cada una de las dimensiones. Una vez escuché a **Eduardo Vilchez** decir: “en el fútbol, debemos alejarnos para verlo todo”. Entonces, si pretendemos desarrollar nuestra propuesta sin contemplar la fuerza de alguna de estas dimensiones, es probable que nos falte información útil (ubicación geográfica del club, títulos conseguidos, estado económico, estilo de juego arraigado en el país, nivel de jugadores que componen la plantilla, historial de lesiones, etc.) para encajar nuestra intervención de acuerdo a las necesidades del club en cuestión.



### ¿Cómo llegaremos a diseñar una propuesta de entrenamiento que respete esta realidad deportiva?

Tal y como se ha presentado en el apartado de “posición ontológica”, el deporte del fútbol presenta una explicación multidimensional, puesto que aquello que vemos responde a la manifestación de acontecimientos resultantes de todas estas dimensiones. Siguiendo con esta línea, nuestra propuesta tiene que permitirnos entrar en cada una de estas dimensiones para provocar los cambios deseados. Solamente así lograremos ofrecer al futbolista las herramientas necesarias para afrontar la totalidad del problema. Para ello, debemos saber cómo podemos provocar estos cambios en función de la naturaleza del mismo.



¿Cuál será el recorrido metodológico que utilizaremos para definir la propuesta de entrenamiento?



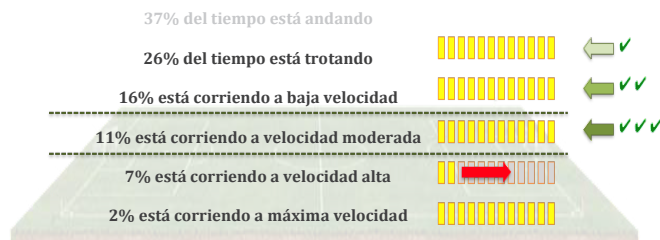
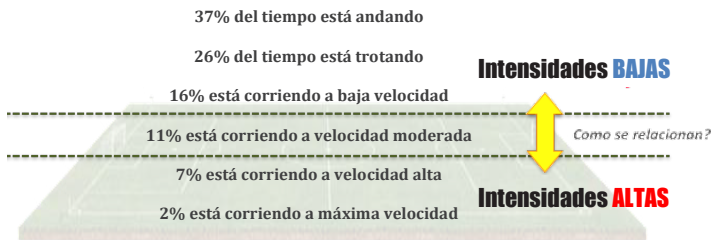
Para analizar lo que sucede durante el juego en toda su complejidad, Debemos contemplar todos los niveles que configuran las diferentes dimensiones del deporte. Para que esta línea de análisis respete la naturaleza caótica del fútbol, debemos en primer lugar, partir del estudio de la dimensión que mejor representa su dinámica (DIMENSIÓN JUEGO). Acto seguido, intentaremos descubrir lo que sucede en las dimensiones menores. Una vez llegados al nivel más reducido de todos, podremos iniciar la propuesta partiendo de una base que nos facilitará la comprensión de aquello que sucede durante la competición. Cabe señalar la dirección que deberá mantener la propuesta durante todo su desarrollo, de tal manera que intentaremos comprender lo complejo partiendo de lo simple. En otras palabras, iniciaremos la investigación en la Dimensión INFRA-JUGADOR para regresar de nuevo a la Dimensión Juego.



Enfocaremos el diseño de nuestra propuesta bajo estas cuatro dimensiones, puesto que son lo suficientemente abordables como para poder crear adaptaciones bastante estables en un período determinado. En definitiva, iniciaremos el desarrollo de la propuesta empezando por la dimensión más reducida de todas. El objetivo radica en acercarse lo más posible a la última dimensión (JUEGO).

Dimensión de difícil acceso: "su naturaleza no nos permite intervenir con el objetivo de crear adaptaciones sensiblemente notables y estables en el tiempo"

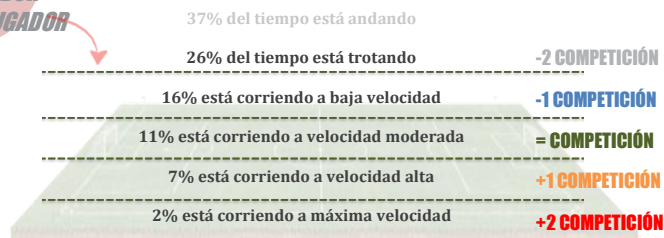
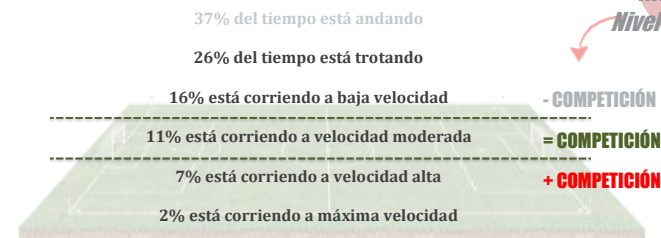
CONDUCTA CONDICIONAL DEL JUGADOR EN UN PARTIDO



Para materializar el proceso de construcción de nuestra propuesta, hemos decidido graficar los pasos a seguir des del nivel Juego, hasta llegar al nivel Infracugador. En el dibujo situado encima del texto observamos una descripción condicional de un jugador durante un partido. El mismo nos explica el % de tiempo en el que el jugador transcurre en cada nivel. Nosotros hemos decidido separar las intensidades según el grado de exigencia mecánica a la que está sometido el deportista. De este modo podremos estudiar el comportamiento de estos % y entrenar para ajustar los rangos que nosotros consideramos.



El estudio anterior nos determina unos % que permiten explicar la conducta condicional de un jugador durante el partido. Partiendo de esta información, entendemos que el futbolista tiene que aprender a auto-gestionarse los esfuerzos para utilizar las vías energéticas de manera correcta. De este modo, no vaciará determinados depósitos de manera innecesaria. Nuestra propuesta debe contemplar este aprendizaje condicional y optimizará recursos recuperadores (preferible que el jugador recupere en niveles lo más elevados posibles). "Mejor recuperar trotando que no andando".



A día de hoy disponemos de tecnología que nos permite obtener el tiempo exacto en el que el jugador ha permanecido dentro de cada uno de los rangos explicados anteriormente. Si de todos estos valores intentamos sacar un punto que describa el nivel "medio" de la tarea, podremos comparar la intensidad de la misma con la de la propia competición. De este modo, calibraremos la intensidad de la tarea en base a tres niveles (inferior, igual o superior a la intensidad competitiva).



Finalmente, para reducir el nivel de concreción, hemos decidido crear 5 categorías descriptivas de la intensidad de trabajo, según el grado de relación de la tarea con la misma competición. Observamos un nivel representativo de la intensidad de un partido (= competición) y dos niveles superiores o inferiores según la proximidad con la primeramente mencionada. Así pues, la normativa, variación contextual del ejercicio, nº jugadores, etc. nos ubicará en un nivel u otro.



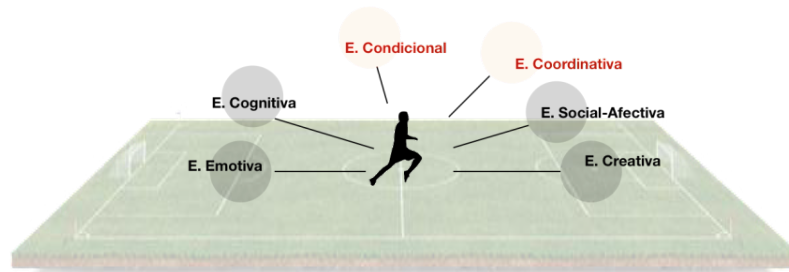
*Nivel JUEGO*  
*Nivel EQUIPO*  
*Nivel JUGADOR*  
*Nivel INFRAJUGADOR*

Una vez conseguida una primera descripción condicional del juego del fútbol, pasaremos a concretar el objeto de estudio a una dimensión más reducida (equipo). El sistema organizativo de un grupo de jugadores se rige por un código jerárquico muchas veces presente de manera inconsciente, pues el equipo es conocedor de los puntos fuertes y débiles del mismo sin necesidad de hablarlo o negociarlo previamente. Así pues, procurará engañar al equipo rival mostrando un conjunto de intenciones con el fin de vencerlo de la manera más eficiente posible. Todo ello vinculado a un nivel de intensidad concreto.

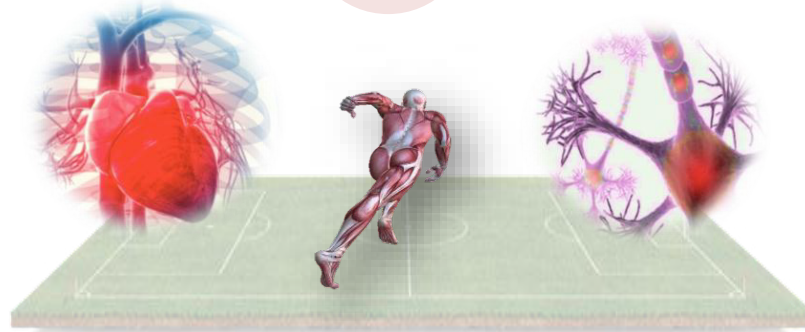


*Nivel JUEGO*  
*Nivel EQUIPO*  
*Nivel JUGADOR*  
*Nivel INFRAJUGADOR*

Siguiendo con la línea anterior, podemos utilizar la misma idea pero esta vez a un nivel más reducido todavía. El profesor Seirul lo ya nos explicó las diferentes estructuras de los cuales el jugador se configura. Cada deportista presenta unos niveles más o menos desarrollados según sus características genéticas, fruto del entrenamiento, etc. De este modo, el mismo procurará manifestarse, en mayor medida, ante aquellas situaciones de juego que requieran un esfuerzo de naturaleza similar a su nivel estructural más destacado. En este libro nos centraremos en intentar ayudar al deportista a mejorar en los niveles (condicional y coordinativo).



Nivel **JUEGO**  
Nivel **EQUIPO**  
Nivel **JUGADOR**  
**Nivel INFRAJUGADOR**



Una vez llegados al nivel infrajugador, podemos empezar a desarrollar la propuesta partiendo de aquellas ciencias que nos permitirán ajustar el trabajo a las necesidades del deportista y ajustarlas a la modalidad deportiva pertinente, pues habremos pasado por todos y cada uno de los niveles (Juego, equipo, jugador).

- 2 **COMPETICIÓN**
- 1 **COMPETICIÓN**
- = **COMPETICIÓN**
- +1 **COMPETICIÓN**
- +2 **COMPETICIÓN**



El nivel infrajugador nos permite reducir el objeto de estudio a un nivel de concreción tal que los contenidos de entrenamiento que surgirán de éste, nos permitirán ubicar el foco de intervención según las necesidades que creamos necesarias. Para llegar a estos niveles, hemos decidido utilizar las ya comúnmente conocidas **CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS** (fuerza, resistencia, velocidad, coordinación y amplitud de movimiento) como los contenidos condicionales – coordinativos de nuestra propuesta.

**FUERZA**

**RESISTENCIA**

**COORDINACIÓN**

**AMPLITUD DE MOVIMIENTO**

**VELOCIDAD**

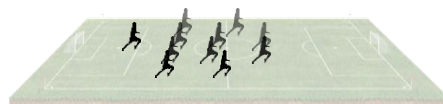


Partir de un análisis multidimensional, nos acercará más a la creación de una propuesta de entrenamiento que responda a las necesidades de todas las dimensiones expuestas anteriormente (juego, equipo, jugador infrajugador).

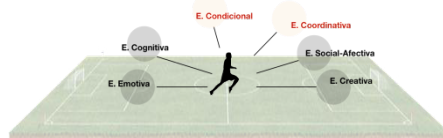
### Nivel JUEGO



### Nivel EQUIPO



### Nivel JUGADOR



### Nivel INFRAJUGADOR



Una vez terminado el análisis que se inicia des de la dimensión juego y termina en la dimensión infrajugador, podremos empezar a crear la propuesta pasando por las mismas dimensiones pero de manera inversa. Este último proceso se centrará en escoger aquellas líneas metodológicas /didácticas/enseñanza/ etc. que más se ajustan a las necesidades del equipo. De esta manera, crearemos un modelo de entrenamiento que se inicia del jugador al deporte y no viceversa (de dentro a fuera).



# CONTENIDOS CONDICIONALES



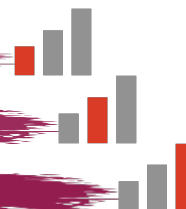


Enfocaremos los objetivos condicionales de nuestra área en base a tres líneas de intervención.

Prevención y Recuperación

Mantener la estructura condicional

Optimizar la estructura condicional



Optimizar

Mantener

Prevenir + Recuperar



En función del período donde nos encontramos (Pre - competitivo / Competitivo / Transitorio) desarrollaremos unos objetivos u otros.



Observamos como en el P. pre-competitivo, los objetivos condicionales predominantes presentan un enfoque preventivo + optimizador.



Dentro del P. competitivo, los objetivos preventivos + mantenimiento están presentes siempre. No obstante, en momentos puntuales aplicaremos trabajos con objetivos de optimización.



Utilizaremos el P. Transitorio para aplicar trabajos con objetivos de recuperación.

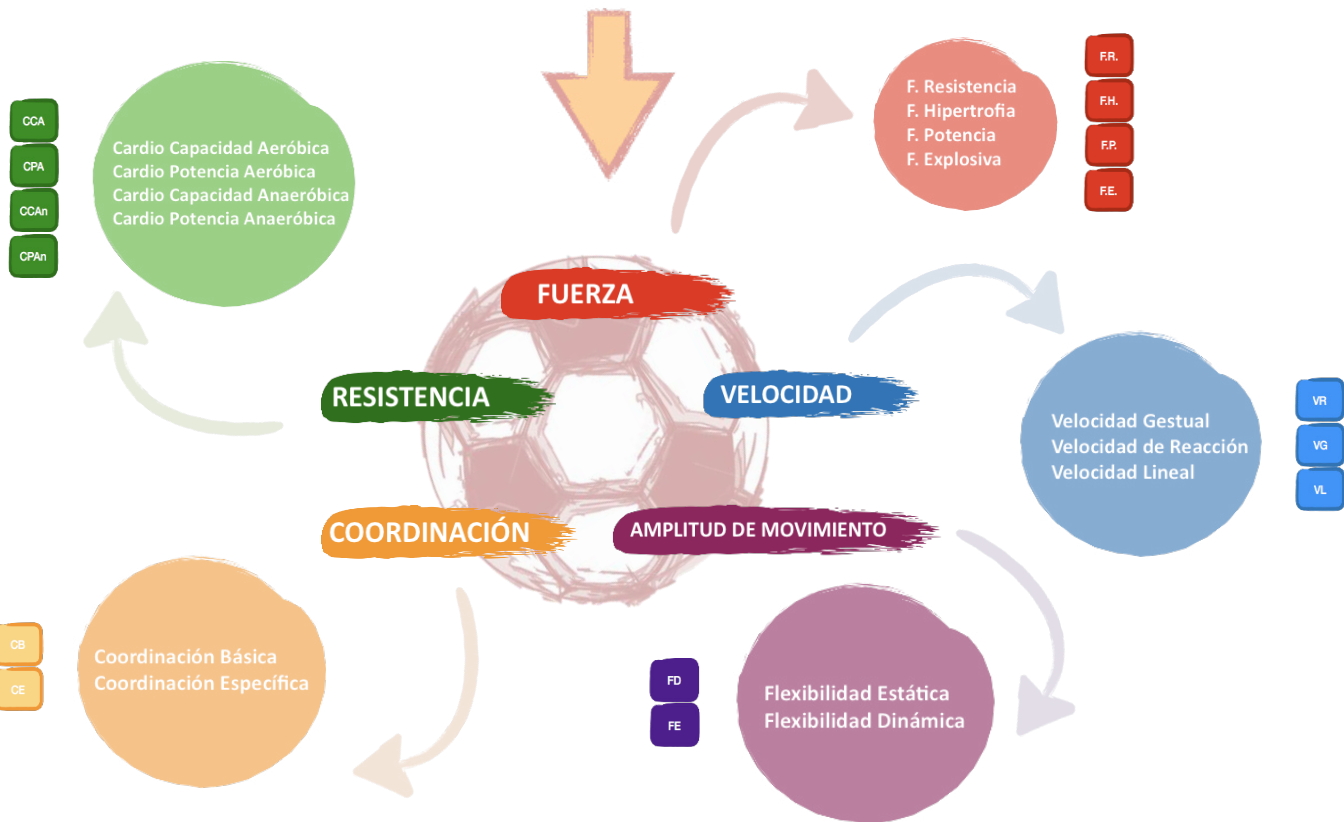


Una vez definidas las orientaciones condicionales de nuestra intervención, pasaremos a mostrar los contenidos condicionales que encontramos en esta área de trabajo. Utilizaremos las 5 cualidades físicas básicas como elementos organizativos dentro de nuestro plan de contenidos de entrenamiento. En cada una de ellas se despliegan las manifestaciones que nos permitirán generar las adaptaciones deseadas en cada momento.

Prevención y Recuperación

Mantener la estructura condicional

Optimizar la estructura condicional





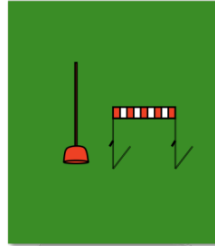
# FORMAS DIDÁCTICAS





Antes de empezar a describir cada una de las manifestaciones y distribuirlas dentro del plan condicional, queremos exponer las diferentes estrategias que podemos utilizar para diseñar las tareas de entrenamiento (entorno donde se logran los objetivos condicionales). A nivel general, podemos ubicar las tareas en función de su parecido con el deporte. Partiendo de esta idea, en función de los elementos que presente, estará más o menos cerca de la realidad de nuestro juego. Observamos en la imagen de la derecha, las ventajas e inconvenientes que supone trabajar a un nivel u otro.

### Alejado del deporte



**VENTAJAS:**  
 - mucho control  
 - facilidad en acotar aquello que queremos trabajar

**INCONVENIENTES:**  
 - poca transferencia a la realidad deportiva  
 - nivel de motivación baja

### NIVEL DE RELACIÓN:



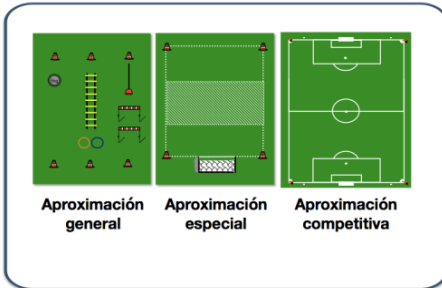
### Parecido al deporte



**VENTAJAS:**  
 - mucha transferencia a la realidad del deporte  
 - nivel de motivación elevada

**INCONVENIENTES:**  
 - poco control  
 - difícil poder acotar aquello que queremos trabajar

### Niveles de aproximación



Hace referencia al nivel de proximidad que tiene la tarea en relación al deporte

### Formas didácticas



Hace referencia al tipo de ejercicio que utilizamos en el entrenamiento.



Para facilitar la comprensión de la idea que queremos transmitir, hemos creado dos categorizaciones para poder ubicar el tipo de tarea de acuerdo a las características estructurales que presenta.