



MÁSTER EN PERIODIZACIÓN TÁCTICA



1. CEREBRO Y ESPECIFICIDAD

1. CEREBRO Y ESPECIFICIDAD

1.1 ESTRUCTURA EL CEREBRO

- Durante años se pensaba que nuestro cerebro estaba estructurado por varias áreas que tenían una actuación aislada en las diferentes funciones cerebrales. Pero, con el desarrollo del conocimiento y de las técnicas de investigación se ha llegado a la conclusión que esa teoría no era válida.

1. CEREBRO Y ESPECIFICIDAD

1.1 ESTRUCTURA DEL CEREBRO

Es por ello que Antonio Damasio (1994) afirma que:

“Podemos ahora decir con seguridad que no existen «centros» individuales para la visión, para el lenguaje o ahora para una razón o comportamiento social” y “que en la realidad existen solo «sistemas» formados por varias unidades cerebrales inter-ligadas”.

- De esa forma, reconoce que varias de las regiones mantienen una relación íntima y constante en los procesos de raciocinio y de toma de decisión. El cerebro está constituido por dos hemisferios (Israel, 1995). El funcionamiento de estos dos hemisferios difiere en el tipo de procesamiento (McCrone, 2002).

1. CEREBRO Y ESPECIFICIDAD

1.1 ESTRUCTURA DEL CEREBRO

En el hemisferio izquierdo predominan las representaciones parciales (Damasio, 1994), y por eso, “funciona de un modo lógico y analítico”, donde se procesa el pensamiento lineal (Laborit, 1987).

El hemisferio derecho, por el contrario, se encarga de los conceptos y representaciones en su conjunto, o sea, en su aspecto más global (Laborit, 1987).

1. CEREBRO Y ESPECIFICIDAD

1.1 ESTRUCTURA DEL CEREBRO

- En las diversas funciones cerebrales existe la **predominancia de uno de los dos hemisferios sobre el otro**. Dando un ejemplo de este tipo de dominio Antonio Damasio (1994) afirma que *“en más del 95% de las personas, que incluye a muchos zurdos, el lenguaje depende en larga medida de las estructuras del hemisferio izquierdo”*.
- A pesar de haber una dominancia y predominar un tipo de procesamiento diferente en cada hemisferio, el cerebro funciona como un “todo” que envuelve diferentes áreas, que se organizan para desempeñar las funciones cerebrales.

1. CEREBRO Y ESPECIFICIDAD

1.1 ESTRUCTURA DEL CEREBRO

De acuerdo con Laborit (1987) “se podría decir que el hemisferio izquierdo es el cartesiano y el derecho el místico (o creativo)”

- Entonces, transfiriendo estos conceptos explicados para el «jugar», percibimos que la lógica del sentido dada por el **modelo de juego** (*la idea de juego constituida por principios y subprincipios de las diferentes fases del juego, que proporciona al equipo una identidad*) es fundamental. La estructuración del proceso de entrenamiento y creación de identidad por niveles de organización, implica y facilita el concepto del «jugar» que se pretende, en todos los momentos y en todas las situaciones.

1. CEREBRO Y ESPECIFICIDAD

1.1 ESTRUCTURA DEL CEREBRO

A través de estructurar este proceso (método o metodología de entrenamiento), todas las situaciones son contextualizadas (llevadas a la realidad de un partido) por un orden global, o sea, el modelo de juego, que será la base de todo el proceso de la periodización táctica.

1. CEREBRO Y ESPECIFICIDAD

1.2 LA ESPECIFICIDAD

*“La **especificidad** en relación al modelo de juego es fundamental y a partir de ahí tenemos que crear condiciones para que el jugador se enfrente con el máximo de situaciones posibles del juego en el entrenamiento. Esta especificidad que creamos en las sesiones va a permitir que el jugador se adapte a una determinada forma de jugar que, en consecuencia de esto, en la competición, él se anticipe a las diversas situaciones respondiendo de manera rápida”. (Rui Faría)*

- Por tanto, cuando hablamos de **ESPECIFICIDAD**, hablamos de entrenar todo lo relacionado con nuestro modelo de juego para preparar al jugador de manera efectiva y cercana a las condiciones de un partido.

1. CEREBRO Y ESPECIFICIDAD

1.2 LA ESPECIFICIDAD

- El fútbol de rendimiento exige de los jugadores una constante y elevada concentración táctica, tanto en el partido como en el entrenamiento. Es necesario que lo que ellos hagan en él, sea con una **intensidad** igual o al menos cercana a la del partido.
- La Periodización Táctica pone énfasis en la **asimilación de una forma de jugar**, en sus principios: organización de la defensa, del ataque y de los principios que son sus fronteras, o sea el modo como se transita de un momento al otro. El entrenar en Especificidad permite que los jugadores no lleguen al olvido de los Principios y Sub-principios que conforman el Modelo de Juego, ya que éstos están siendo entrenados en todo momento, así como de habilidades táctico-técnicas fundamentales para dicho modelo.

1. CEREBRO Y ESPECIFICIDAD

1.2 LA ESPECIFICIDAD

- De acuerdo con esta concepción metodológica, el proceso de la periodización táctica **tiene como objetivo desarrollar una determinada forma de jugar** y por tanto, defender, atacar y transitar entre esos dos momentos. Por eso, el desarrollo del «jugar» comprende la organización comportamental en momento defensivo, ofensivo, de la transición defensa-ataque y de la transición ataque-defensa.



1. CEREBRO Y ESPECIFICIDAD

1.2 LA ESPECIFICIDAD

- Aunque sea posible diferenciar estos momentos de juego, ocurren continuamente en un **orden no secuencial** o sea, sin un orden definido. Así, el juego es construido por los varios momentos del juego, que no se disocian. Reforzando esta lógica de pensamiento, José Mourinho (cit. Oliveira et al., 2006:) afirma que:

“No consigo decir si lo más importante es defender bien o atacar bien, porque no consigo separar esos dos momentos”

- En este contexto añade que:

“El equipo es un todo y su funcionamiento, también. Y por eso, está demasiado interconectado como para conseguir hacer esa separación”

1. CEREBRO Y ESPECIFICIDAD

1.2 LA ESPECIFICIDAD

- Esas dos afirmaciones de José Mourinho serían el gran resumen de la Periodización Táctica. El fútbol es un todo inseparable e inquebrantable, **imposible de entrenar por separado** las diferentes fases del juego. El entrenamiento del ataque, defensa y transiciones, **no se pueden diferenciar en una sesión de entrenamiento**.

1. CEREBRO Y ESPECIFICIDAD

1.2 LA ESPECIFICIDAD

- En este sentido, la organización del equipo en los diferentes momentos del juego debe ser congruente o sea, **debe haber una articulación/relación**. De acuerdo con esta idea, Guilherme Oliveira da un ejemplo bastante claro de la interrelación entre los principios defensivos y los ofensivos:

“Yo quiero tener una buena posesión de balón, una buena circulación de balón y para tener una buena circulación de balón debo de tener un juego posicional muy bueno. Por eso, los jugadores tienen que estar bien colocados defensivamente, para cuando ganen la posesión de balón, estar bien posicionados para hacer posible esa buena circulación”

1. CEREBRO Y ESPECIFICIDAD

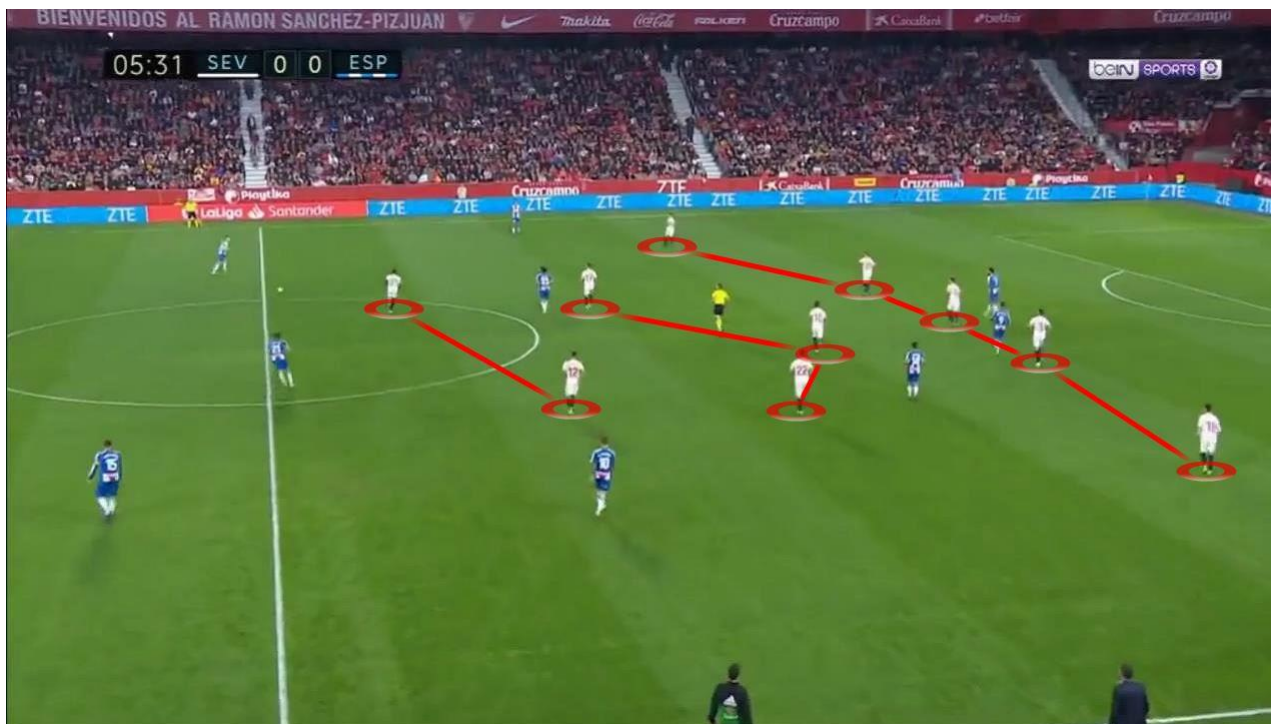
1.2 LA ESPECIFICIDAD

- Así, la relación de los principios en los varios momentos del juego debe promover una dinámica de calidad entre los jugadores. Buscando aclarar esta idea, pensemos en el momento de transición defensa-ataque, que **depende del modo en que el equipo se organice defensivamente**. O sea, si un equipo en su momento defensivo deja todos los jugadores por detrás de la línea del balón entonces tendrá más dificultades en hacer la transición con por ejemplo un pase en profundidad. Al revés de un equipo que en su momento defensivo mantiene dos jugadores descolgados del resto del bloque defensivo.

1. CEREBRO Y ESPECIFICIDAD

1.2 LA ESPECIFICIDAD

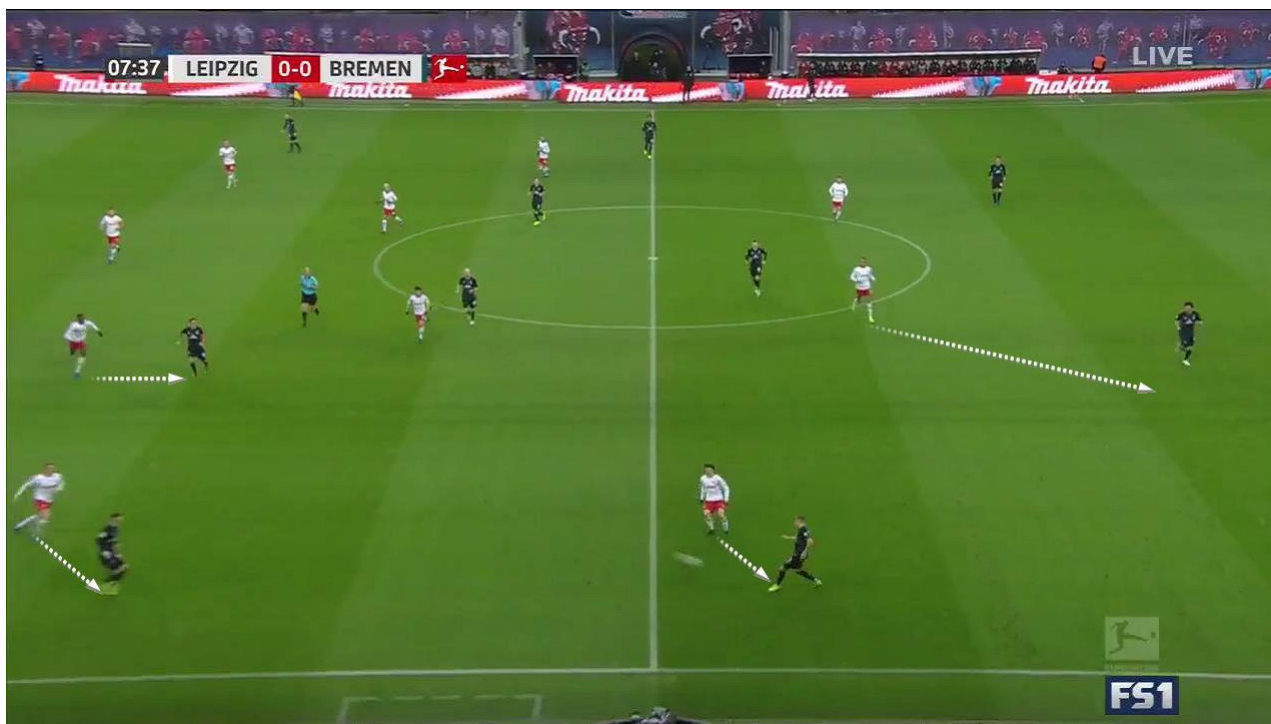
- Siguiendo el ejemplo anterior, este equipo tendrá más difícil salir al contraataque buscando la profundidad, ya que tiene a todo el equipo replegado:



1. CEREBRO Y ESPECIFICIDAD

1.2 LA ESPECIFICIDAD

- En cambio éste, tendrá más facilidades para jugar un balón profundo, ya que deja en disposición ofensiva a 2 jugadores por detrás de donde se encuentra el balón:



1. CEREBRO Y ESPECIFICIDAD

1.2 LA ESPECIFICIDAD

- De cara a esto, el modo en que los equipos se organizan defensivamente condiciona el modo en que transitan hacia el ataque. Por esa razón, la relación de los principios que definen los varios momentos de juego, es algo fundamental para crear una dinámica de calidad en cuanto a entrenamientos.
- De acuerdo con esto, Vítor Frade (2003 in Martins, 2003) se refiere a la **Articulación de sentido** para decir que los principios defensivos, ofensivos, de transición defensa – ataque y ataque – defensa presentan una lógica de funcionamiento, una lógica de unidad.





MÁSTER EN PERIODIZACIÓN TÁCTICA



2. EL <<JUGAR>> DENTRO DE LA PERIODIZACIÓN TÁCTICA

2. EL <<JUGAR>> DENTRO DE LA PERIODIZACIÓN TÁCTICA

2.1 EL <<JUGAR>> PARA CARACTERIZAR EL MODELO DE JUEGO

*“Entendiendo al Modelo de Juego como una idea/conjetura de juego constituida por principios, sub-principios, sub-subprincipios, representativos de los diferentes momentos/fases de juego, que se articulan entre sí, manifestando una organización funcional propia, o sea, una **identidad**. Ese modelo, como modelo que es, se asume siempre como una conjetura y está permanentemente abierto a factores individuales y colectivos, por eso, **en continua construcción**, nunca es, ni será, algo adquirido/estático/acabado. El modelo final es siempre inalcanzable, porque está siempre en reconstrucción, en constante evolución”.*

José Guilherme Oliveira.

2. EL <<JUGAR>> DENTRO DE LA PERIODIZACIÓN TÁCTICA

2.1 EL <<JUGAR>> PARA CARACTERIZAR EL MODELO DE JUEGO

2.1.1 Entendiendo el Modelo de Juego

“(...) Un modelo no se puede reducir a un esquema organizado, por grande que sea su calidad. Necesitamos construir y leer en su potencialidad organizadora (Moigne, 1999 cit. Faria, 1999).

*“(...) No adoptamos un modelo de juego, nosotros creamos un modelo de juego”
(Guilherme Oliveira).*

2. EL <<JUGAR>> DENTRO DE LA PERIODIZACIÓN TÁCTICA

2.1 EL <<JUGAR>> PARA CARACTERIZAR EL MODELO DE JUEGO

2.1.1 Entendiendo el Modelo de Juego

Para Guilherme Oliveira, el modelo de juego se expresa “*en todo momento*” porque es él quien “*guía todo el proceso de realización*”. En este sentido añade que tiene como objetivo **crear y desarrollar una forma de jugar** y, por lo tanto, **establece un conjunto de principios** para su equipo.

De modo que para dejar clara esta idea, este autor afirma que pretende “*crear, conjuntamente con los jugadores, un modelo de juego y desarrollar el mismo lo mejor posible*”.

2. EL <<JUGAR>> DENTRO DE LA PERIODIZACIÓN TÁCTICA

2.1 EL <<JUGAR>> PARA CARACTERIZAR EL MODELO DE JUEGO

2.1.1 Entendiendo el Modelo de Juego

Para ello, empezaría por *“reconstruir en mi cabeza, mi modelo de juego, mis ideas para elegir la mejor estrategia de transmisión de esas ideas a esos jugadores”*

De esta forma, deja clara la manera de jugar:

MANERA DE JUGAR= CÓMO ATACO + CÓMO DEFIENDO + CÓMO TRANSITO

2. EL <<JUGAR>> DENTRO DE LA PERIODIZACIÓN TÁCTICA

2.1 EL <<JUGAR>> PARA CARACTERIZAR EL MODELO DE JUEGO

2.1.1 Entendiendo el Modelo de Juego

- De acuerdo con esta lógica, para crear una determinada forma de jugar se debe establecer la organización de los principios de juego del equipo de modo que se pueda así desarrollar el modelo. Esto es independiente al estilo de juego que se busque.

2. EL <<JUGAR>> DENTRO DE LA PERIODIZACIÓN TÁCTICA

2.2 LOS GRANDES PRINCIPIOS DEL MODELO DE JUEGO

- Para aclarar que son los grandes principios del juego pondremos estos ejemplos:

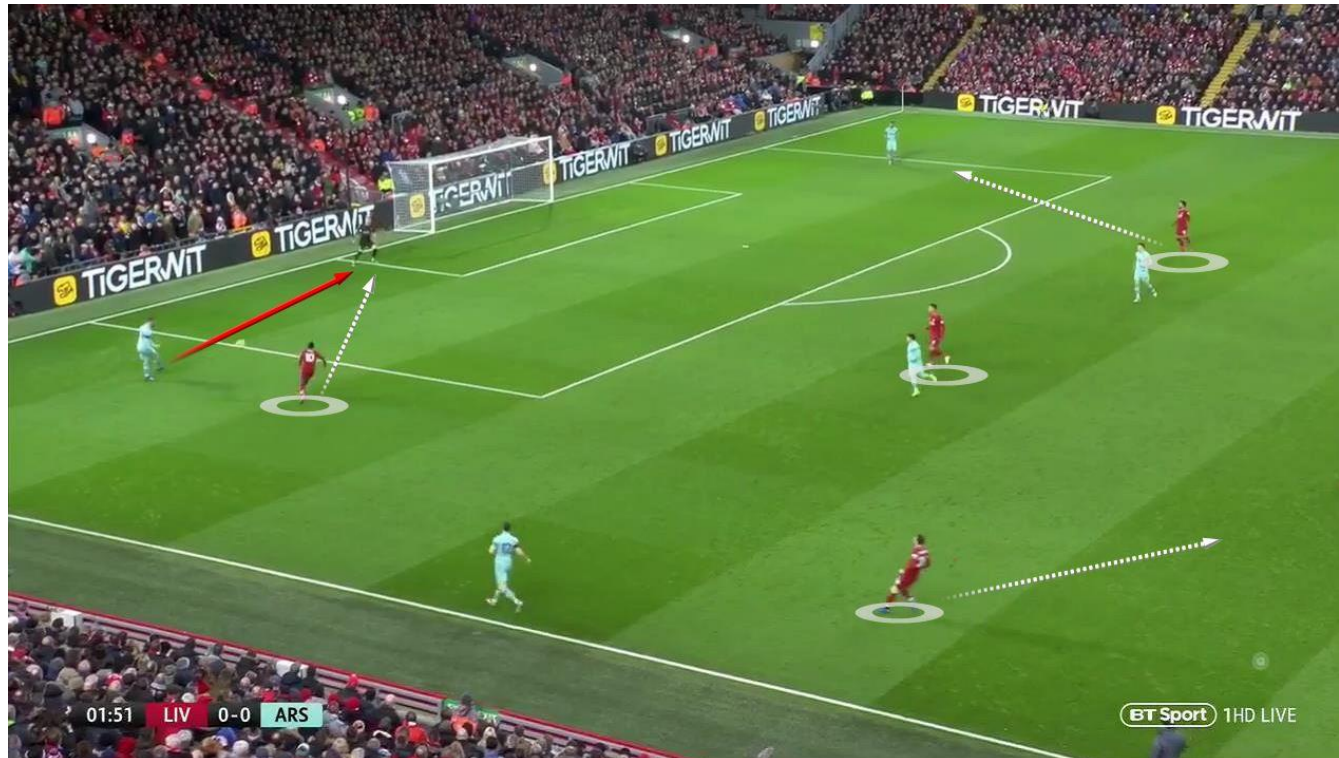
Imaginemos que **queremos que el rival juegue en largo**. Presionaremos más adelantado para:

1. *Evitar el saque en corto porque sabemos que en el juego aéreo somos superiores*
2. *Sabemos que jugarán en corto sí o sí, pero tenemos series opciones de robar y estar cerca de su portería*

2. EL <<JUGAR>> DENTRO DE LA PERIODIZACIÓN TÁCTICA

2.2 LOS GRANDES PRINCIPIOS DEL MODELO DE JUEGO

- Presión (bloque alto) ejemplificando lo anterior:



2. EL <<JUGAR>> DENTRO DE LA PERIODIZACIÓN TÁCTICA

2.2 LOS GRANDES PRINCIPIOS DEL MODELO DE JUEGO

- Para aclarar que son los grandes principios del juego pondremos estos ejemplos:

Sin embargo, si **queremos que el equipo rival salga jugando**, dejaremos que salgan en corto (esperando en bloque bajo o medio según interés) y adelanten así sus líneas, para después, estratégicamente en determinadas zonas ganar el balón porque:

1. *Tenemos jugadores rápidos y necesitamos espacios a la espalda del rival*
2. *Son muy superiores técnicamente*

De esta manera buscamos provocar el error al adversario y recuperar la posesión

2. EL <<JUGAR>> DENTRO DE LA PERIODIZACIÓN TÁCTICA

2.2 LOS GRANDES PRINCIPIOS DEL MODELO DE JUEGO

- Búsqueda de salida en corto del rival. Presión (bloque bajo) ejemplificando lo anterior:



2. EL <<JUGAR>> DENTRO DE LA PERIODIZACIÓN TÁCTICA

2.2 LOS GRANDES PRINCIPIOS DEL MODELO DE JUEGO

- Búsqueda de salida en corto del rival. Presión (bloque medio) ejemplificando lo anterior:







MÁSTER EN PERIODIZACIÓN TÁCTICA



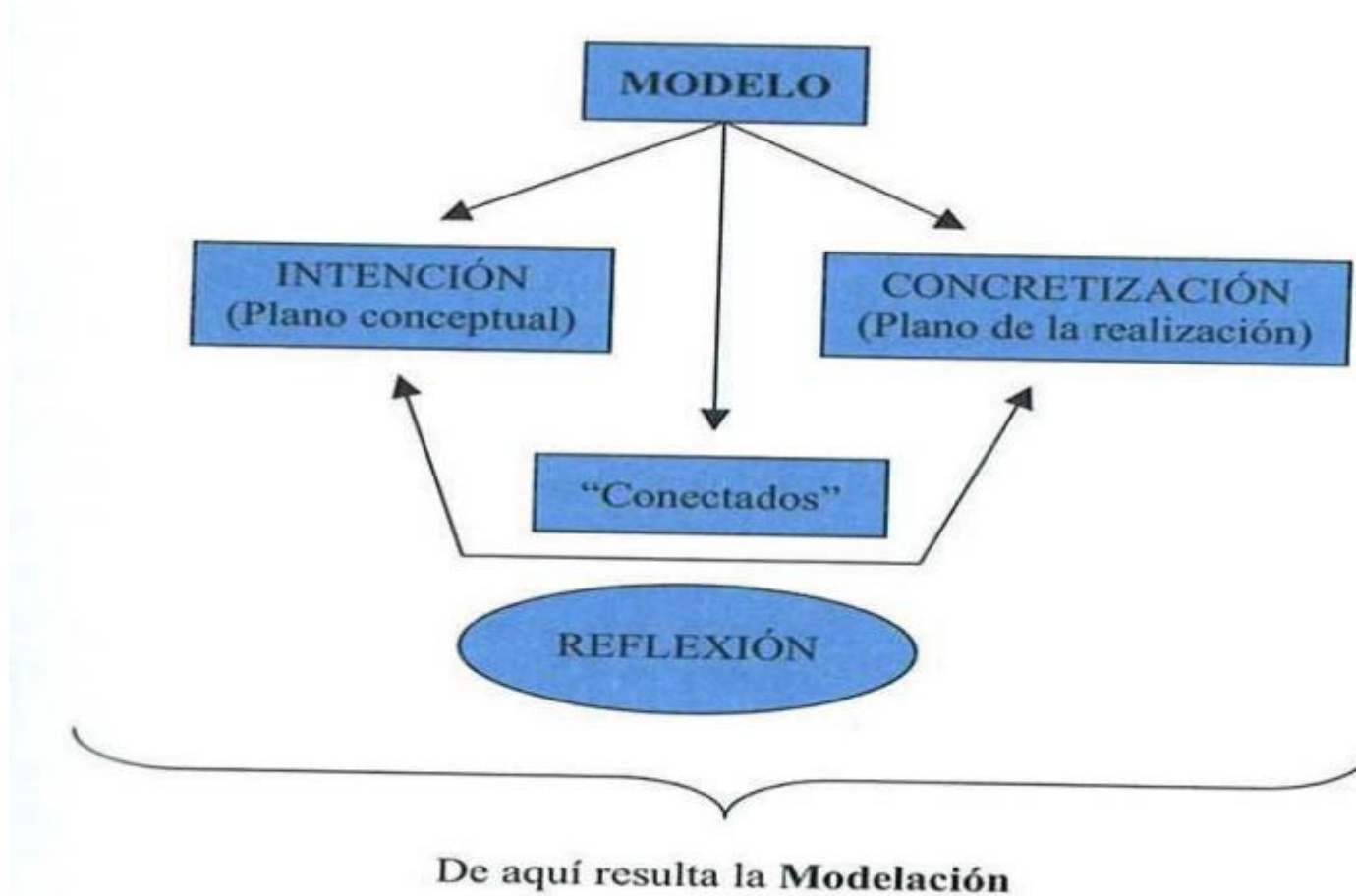
3. EL MODELO DE JUEGO COMO GUÍA DEL PROCESO DE ENTRENAMIENTO

3. EL MODELO DE JUEGO COMO GUÍA DEL PROCESO DE ENTRENAMIENTO

3.1 LA ESPECIFICIDAD COMO BASE DE LA PERIODIZACIÓN TÁCTICA

- El modelo de juego puede ser considerado como el *conjunto de comportamientos idealizados por nosotros que deseamos que nuestro equipo realice durante un encuentro*, dentro de todas las dimensiones que el fútbol presenta, siendo la táctica, técnica, psicológica, física dentro de otras que también pueden ser incluidas en estas. El modelo de juego de cada equipo será único, inacabado, irrepetible y en constante evolución.

3. EL MODELO DE JUEGO COMO GUÍA DEL PROCESO DE ENTRENAMIENTO



3. EL MODELO DE JUEGO COMO GUÍA DEL PROCESO DE ENTRENAMIENTO

3.1 LA ESPECIFICIDAD COMO BASE DE LA PERIODIZACIÓN TÁCTICA

- De esta forma, clarifica que los principios de cada momento se articulan en una relación Específica.

Así, este **concepto de Especificidad** resulta de la relación de los:

- Principios defensivos
- Principios ofensivos
- Principios de la transición defensa – ataque
- Principios de la transición ataque-defensa

3. EL MODELO DE JUEGO COMO GUÍA DEL PROCESO DE ENTRENAMIENTO

3.1 LA ESPECIFICIDAD COMO BASE DE LA PERIODIZACIÓN TÁCTICA

- A través de este pensamiento, el autor aboga por una comprensión de la especificidad que no se separa de la articulación concreta y particular de los principios que cada “jugar” comporta.

<u>E</u> specificidad	« <u>e</u> specificidad»
Periodización Táctica	Esfuerzo de la teoría y metodología de entrenamiento Convencional

3. EL MODELO DE JUEGO COMO GUÍA DEL PROCESO DE ENTRENAMIENTO

3.1 LA ESPECIFICIDAD COMO BASE DE LA PERIODIZACIÓN TÁCTICA

- Alvarez del Villar (1983), Verjoshanski (1998), Weineck (1983), Bangsbo (1998), afirman que las exigencias del fútbol son diferentes de otros deportes y, por lo tanto, la preparación «específica» parte de la caracterización de ese esfuerzo energético-funcional de esta actividad.
- La Especificidad a la que nos referimos no se limita a la articulación de los principios de los varios momentos de juego, **comprende también la articulación de los principios, sub-principios y sub-sub-principios de cada momento del juego** (ataque, defensa, transiciones).

3. EL MODELO DE JUEGO COMO GUÍA DEL PROCESO DE ENTRENAMIENTO

3.2 LAS DIFERENCIAS METODOLÓGICAS

La especificidad funciona aquí como la base de la *pirámide que sostiene a la Periodización Táctica*, aclarando que, por ejemplo, durante los últimos años se han creado métodos de entrenamientos convencionales:

- ✓ Métodos convencionales
- ✓ Integrados
- ✓ Sistémicos

3. EL MODELO DE JUEGO COMO GUÍA DEL PROCESO DE ENTRENAMIENTO

3.2 LAS DIFERENCIAS METODOLÓGICAS

- Además de esto, también existen los ejercicios complementarios y compensatorios, como, por ejemplo:
 1. *Los de prevención de lesiones*
 2. *Los de propiocepción*

3. EL MODELO DE JUEGO COMO GUÍA DEL PROCESO DE ENTRENAMIENTO

3.2 LAS DIFERENCIAS METODOLÓGICAS

- En estas metodologías de trabajo, los ejercicios son realizados **de manera analítica y descontextualizada** (sin relación con el juego o modelo de juego) normalmente.
- Se diseñan como ejercicios generales para todo tipo de jugadores y de ideas de juego, e incluso más, son generales para todo tipo de deporte (cuando las demandas del juego son totalmente diferentes incluso dentro del mismo).
- Por otro lado, en la lógica de la Periodización Táctica **todo resulta de la adaptabilidad a una Especificidad** y es por ello que se la considera como un “traje hecho a medida”, dependiente del contexto y de las circunstancias en que el equipo se encuentra.

3. EL MODELO DE JUEGO COMO GUÍA DEL PROCESO DE ENTRENAMIENTO

3.2 LAS DIFERENCIAS METODOLÓGICAS

- El “padre” de la Periodización Táctica, Vítor Frade, utiliza una comparación que se basa en la estrategia del café con leche dentro del proceso de entrenamiento. Es decir, hay veces que es necesario y, por lo tanto, debemos tener en cuenta las circunstancias y el contexto en el cual nos desenvolvemos, y uno tiene que “disfrazar” sus ideas porque el grupo de jugadores de la plantilla actual, estaba acostumbrado a trabajar de una forma totalmente diferente. O sea, “esconder” lo que se quiere que el jugador haga.

3. EL MODELO DE JUEGO COMO GUÍA DEL PROCESO DE ENTRENAMIENTO

3.2 LAS DIFERENCIAS METODOLÓGICAS

Ejemplo: el equipo donde nosotros nos encontramos ahora mismo trabajando, hacía prevención de lesiones en el gimnasio, todos los jugadores hacían el mismo trabajo sin importar el puesto de cada jugador, y/o su naturaleza.

3. EL MODELO DE JUEGO COMO GUÍA DEL PROCESO DE ENTRENAMIENTO

3.2 LAS DIFERENCIAS METODOLÓGICAS

- El entrenamiento individualizado dentro de la Periodización Táctica se lleva a su máximo exponente. Esto significa que al estar ejercitándose siempre en Especificidad, cada jugador estará entrenando su propia Especificidad dentro de la Especificidad del propio equipo. O sea, **cada jugador estará entrenando en todo momento lo que realmente necesita para cumplir sus funciones dentro del juego del equipo**, aplicando sus conocimientos y aportaciones, fruto de sus experiencias, colaborando para el desarrollo (incluso evolución) del Modelo de Juego del equipo.

3. EL MODELO DE JUEGO COMO GUÍA DEL PROCESO DE ENTRENAMIENTO

3.3 LA CREATIVIDAD DENTRO DE LA PERIODIZACIÓN TÁCTICA

Un aspecto que se considera fundamental dentro de la Periodización Táctica (y también fuera de ella):

LA CREATIVIDAD

- La creatividad es esencial y deberá ser promovida constantemente respetando siempre los Principios, Sub-Principios y Sub-Subprincipios del juego. Esto no se refiere únicamente al sector ofensivo del equipo sino también a los demás sectores del campo de juego.

3. EL MODELO DE JUEGO COMO GUÍA DEL PROCESO DE ENTRENAMIENTO

3.3 LA CREATIVIDAD DENTRO DE LA PERIODIZACIÓN TÁCTICA

Esto se refiere a la creatividad en la toma de decisiones, a la originalidad en las soluciones tomadas por el jugador (AUTONOMÍA) pero siempre en función de una intención Previa.





MÁSTER EN PERIODIZACIÓN TÁCTICA



4. PRINCIPIOS, SUB- PRINCIPIOS Y SUB- SUBPRINCIPIOS

4. PRINCIPIOS, SUB-PRINCIPIOS Y SUB-SUBPRINCIPIOS

4.1 FRACCIONAR PARA NO EMPOBRECER

La Articulación de los Principios, sub-principios y sub-principios de los sub-principios en el desarrollo de la Especificidad:

- El desarrollo del «jugar» comprende una relación Específica entre los principios de los momentos de juego.
- Sin embargo, estos grandes principios de juego son constituidos por la articulación de los sub-principios, sub-principios de los sub-principios y sub-sub-sub-principios.

4. PRINCIPIOS, SUB-PRINCIPIOS Y SUB-SUBPRINCIPIOS

4.1 FRACCIONAR PARA NO EMPOBRECER

Ejemplo práctico: Posesión de balón colectiva

- Imaginemos un equipo que en su momento ofensivo desarrolla como principio de juego la conservación de balón a través de su circulación en amplitud. Este es un gran principio de juego porque contempla la globalidad del equipo en el momento ofensivo. Sin embargo, este gran principio ofensivo resulta de las interacciones individuales, grupales, sectoriales e intersectoriales de los jugadores.

4. PRINCIPIOS, SUB-PRINCIPIOS Y SUB-SUBPRINCIPIOS

4.1 FRACCIONAR PARA NO EMPOBRECER

Fraccionar para no emprobecer: El ejemplo en una transición defensiva



4. PRINCIPIOS, SUB-PRINCIPIOS Y SUB-SUBPRINCIPIOS

4.1 FRACCIONAR PARA NO EMPOBRECER

- Durante los últimos años se ha intentado transmitir de formas muy diversas un método de entrenamiento diferente al tradicional. Sin embargo esta idea ha llevado a confundir el verdadero origen, identidad y sentido de la Periodización Táctica.

4. PRINCIPIOS, SUB-PRINCIPIOS Y SUB-SUBPRINCIPIOS

4.2 EL MORFOCICLO PATRÓN

- De esta forma se puede afirmar que tiene una lógica (su lógica) que es i(lógica) a los ojos del entrenamiento convencional. Se trata de una lógica creada por el Profesor Vítor Frade que tiene como punto de partida un **Morfociclo Patrón** (Morfo porque tiene que ver con las formas. Es a su vez la estructura organizacional del proceso de entrenamiento) que se sustenta en los anteriormente desarrollados **Principios Metodológicos** que permiten la operacionalización del jugar a través de un Modelo de Juego contextualizado basándose en los Principios, Sub-Principios y Sub-SubPrincipios de este.

4. PRINCIPIOS, SUB-PRINCIPIOS Y SUB-SUBPRINCIPIOS

4.2 PRINCIPIOS METODOLÓGICOS

PRINCIPIOS METODOLÓGICOS DE LA PERIODIZACIÓN TÁCTICA

PRINCIPIO DE ALTERNANCIA HORIZONTAL EN ESPECIFICIDAD

PRINCIPIO DE PROGRESIÓN COMPLEJA

PRINCIPIO DE PROPENSIONES

4. PRINCIPIOS, SUB-PRINCIPIOS Y SUB-SUBPRINCIPIOS

4.2 PRINCIPIOS METODOLÓGICOS

PRINCIPIOS METODOLÓGICOS DE LA PERIODIZACIÓN TÁCTICA

PRINCIPIO DE ALTERNANCIA HORIZONTAL EN ESPECIFICIDAD

PRINCIPIO DE PROGRESIÓN COMPLEJA

PRINCIPIO DE PROPENSIONES

4. PRINCIPIOS, SUB-PRINCIPIOS Y SUB-SUBPRINCIPIOS

4.2 PRINCIPIOS METODOLÓGICOS

Alternancia de los tipos de niveles de concentración y del tipo de esfuerzo que los días exigen, de acuerdo con el grado de recuperación y adquisición del equipo en relación con el último y con el próximo encuentro. Básicamente los ejercicios irán a presentar 3 características de contracción muscular que interactúan con más o menos densidad, son:

1. Velocidad de contracción
 2. Tensión de contracción
 3. Duración de contracción
- La contracción muscular puede ser **excéntrica o concéntrica**, dependiendo del día, se estimula más una que otra a través de los ejercicios propuestos, por ello esta subdinámica está totalmente subordinada al modelo de juego.

4. PRINCIPIOS, SUB-PRINCIPIOS Y SUB-SUBPRINCIPIOS

4.2 PRINCIPIOS METODOLÓGICOS

PRINCIPIOS METODOLÓGICOS DE LA PERIODIZACIÓN TÁCTICA

PRINCIPIO DE ALTERNANCIA HORIZONTAL EN ESPECIFICIDAD

PRINCIPIO DE PROGRESIÓN COMPLEJA

PRINCIPIO DE PROPENSIONES

4. PRINCIPIOS, SUB-PRINCIPIOS Y SUB-SUBPRINCIPIOS

4.2 PRINCIPIOS METODOLÓGICOS

- “Montaje” y “Desmontaje” de los Principios y de los Sub-principios y su jerarquización durante el **Patrón Semanal** y a lo largo de los Patrones Semanales, dependiendo de la evolución del equipo. La complejidad de las sesiones variará según la sesión durante la semana. En la sesión de **Tensión** la complejidad de los ejercicios será baja debido a la intensidad de los ejercicios. En las sesiones de menor intensidad es donde la complejidad de los ejercicios aumentará. La complejidad irá en aumento a la vez que van pasando las sesiones y semanas de trabajo y todo los principios y sub principios van siendo adquiridos.

4. PRINCIPIOS, SUB-PRINCIPIOS Y SUB-SUBPRINCIPIOS

4.2 PRINCIPIOS METODOLÓGICOS

PRINCIPIOS METODOLÓGICOS DE LA PERIODIZACIÓN TÁCTICA

PRINCIPIO DE ALTERNANCIA HORIZONTAL EN ESPECIFICIDAD

PRINCIPIO DE PROGRESIÓN COMPLEJA

PRINCIPIO DE PROPENSIONES

4. PRINCIPIOS, SUB-PRINCIPIOS Y SUB-SUBPRINCIPIOS

4.2 PRINCIPIOS METODOLÓGICOS

- Densidad de los Principios, Sub-principios y de los Sub-Subprincipios que se pretende entrenar y del tipo de esfuerzo/sub-dinámicas requeridas en cada día de la semana. Intentaremos que mediante determinados ejercicios se repita una y otra vez el principio y sub-principio que deseamos que sea adquirido. **Mediante la repetición sistemática buscaremos que los principios/sub-principios sean adquiridos de forma habitual.**

4. PRINCIPIOS, SUB-PRINCIPIOS Y SUB-SUBPRINCIPIOS

4.3 EL MORFOCICLO PATRÓN

- El **Morfociclo Patrón** (la base donde se sustenta una semana de entrenamiento) se crea teniendo en cuenta diversas variables:

ALTURA
DE
TEMPORADA

MODELO DE
JUEGO

PRÓXIMO
ADVERSARIO

DÍAS
ENTRE
PARTIDOS

4. PRINCIPIOS, SUB-PRINCIPIOS Y SUB-SUBPRINCIPIOS

4.3 EL MORFOCICLO PATRÓN

- Existe, además, un **Morfociclo Excepcional** que se da cuando hay más de un partido por semana, este Morfociclo es diferente, sin embargo no pierde ni su forma ni su lógica.

Es necesario que veamos el análisis que hace Xavier Tamarit (en su libro *Periodización Táctica vs Periodización Táctica*) respecto de los días que componen el **Morfociclo Patrón**:

4. PRINCIPIOS, SUB-PRINCIPIOS Y SUB-SUBPRINCIPIOS

4.3 EL MORFOCICLO PATRÓN



4. PRINCIPIOS, SUB-PRINCIPIOS Y SUB-SUBPRINCIPIOS

4.3 EL MORFOCICLO PATRÓN

Caract. / Día	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Subdinámica	DESCANSO	Recuperación Activa	Tensión	Duración	Velocidad	Recuperación activa / activación	COMPETICION
Tensión		Baja	Alta	Media	Media	Baja	
Duración		Baja	Baja	Alta	Baja	Baja	
Velocidad		Baja	Alta	Media	Muy alta	Baja	
Desgaste emocional		Pequeño	Medio	Grande	Pequeño	Medio	
Discontinuidad		Bastante	El más	Poco	Algo	Muy	

4. PRINCIPIOS, SUB-PRINCIPIOS Y SUB-SUBPRINCIPIOS

4.3 EL MORFOCICLO PATRÓN

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Día de descanso	Día de los sub-principios/recuperación activa	Día de los sub-principios y sub-subprincipios	Día de los grandes principios	Día de los sub-principios y sub-subprincipios	Día de recuperación	1. Día de partido 2. Día de competición

4. PRINCIPIOS, SUB-PRINCIPIOS Y SUB-SUBPRINCIPIOS

4.3 EL MORFOCICLO PATRÓN

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Día de descanso	Día de los sub-principios/recuperación activa	Día de los sub-principios y sub-subprincipios	Día de los grandes principios	Día de los sub-principios y sub-subprincipios	Día de recuperación	1. Día de partido 2. Día de competición

4. PRINCIPIOS, SUB-PRINCIPIOS Y SUB-SUBPRINCIPIOS

4.3 EL MORFOCICLO PATRÓN

- **MORFOCICLO PATRÓN** SEGÚN EL DÍA DE LA SEMANA

DÍA DE PARTIDO

- Aspecto fundamental en la estructuración del Morfociclo. No sólo el que se ha jugado sino también el que se jugará. Esto debido al gran desgaste fisiológico y emocional que produce la competición.

4. PRINCIPIOS, SUB-PRINCIPIOS Y SUB-SUBPRINCIPIOS

4.3 EL MORFOCICLO PATRÓN

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Día de descanso	Día de los sub-principios/recuperación activa	Día de los sub-principios y sub-subprincipios	Día de los grandes principios	Día de los sub-principios y sub-subprincipios	Día de recuperación	1. Día de partido 2. Día de competición

4. PRINCIPIOS, SUB-PRINCIPIOS Y SUB-SUBPRINCIPIOS

4.3 EL MORFOCICLO PATRÓN

- **MORFOCICLO PATRÓN** SEGÚN EL DÍA DE LA SEMANA

DÍA DE DESCANSO

- Generalmente es el día posterior al partido, esto depende de las circunstancias específicas. Este se respeta por más que nos encontremos dentro de un Morfociclo Excepcional. Debemos darle la misma importancia tanto al entrenamiento como al descanso. Se da descanso el día después del partido, porque el jugador necesita descansar a nivel emocional, desconectando totalmente del fútbol, del club, de sus compañeros, etc.

4. PRINCIPIOS, SUB-PRINCIPIOS Y SUB-SUBPRINCIPIOS

4.3 EL MORFOCICLO PATRÓN

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Día de descanso	Día de los sub-principios/recuperación activa	Día de los sub-principios y sub-subprincipios	Día de los grandes principios	Día de los sub-principios y sub-subprincipios	Día de recuperación	1. Día de partido 2. Día de competición

4. PRINCIPIOS, SUB-PRINCIPIOS Y SUB-SUBPRINCIPIOS

4.3 EL MORFOCICLO PATRÓN

- **MORFOCICLO PATRÓN** SEGÚN EL DÍA DE LA SEMANA

DÍA DE LOS SUB-PRINCIPIOS/RECUPERACION ACTIVA TÁCTICA

- Para que exista debe activarse la red que se forma por la interrelación de los diferentes metabolismos que se activan cuando jugamos y que es específica de cada jugar. Este será para un grupo de jugadores (los que jugaron el partido) un **día de baja complejidad** (el desgaste emocional deberá ser reducido) y en el que no habrá intención de adquisición. Tendrá a su vez mucha discontinuidad y un tiempo de recuperación elevado.

4. PRINCIPIOS, SUB-PRINCIPIOS Y SUB-SUBPRINCIPIOS

4.3 EL MORFOCICLO PATRÓN

- **MORFOCICLO PATRÓN** SEGÚN EL DÍA DE LA SEMANA

DÍA DE LOS SUB-PRINCIPIOS/RECUPERACION ACTIVA TÁCTICA

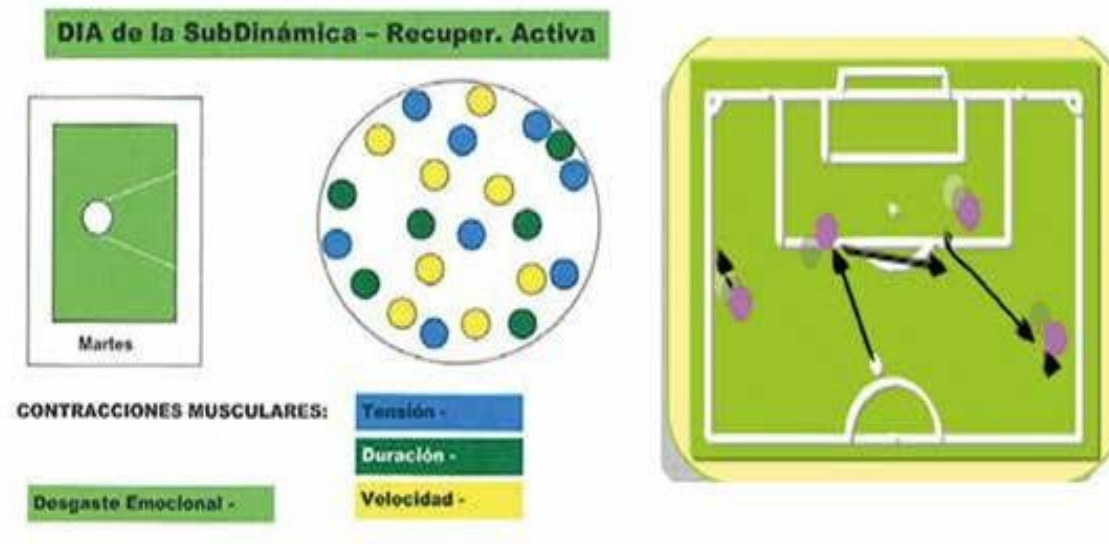
- Se podrá corregir algún aspecto que no haya salido bien en el último partido, o incluir algún aspecto que quiere que se dé en el próximo partido, trabajando un sector y sin mucha oposición o ninguna.

4. PRINCIPIOS, SUB-PRINCIPIOS Y SUB-SUBPRINCIPIOS

4.3 EL MORFOCICLO PATRÓN

- **MORFOCICLO PATRÓN** SEGÚN EL DÍA DE LA SEMANA

DÍA DE LOS SUB-PRINCIPIOS/RECUPERACION ACTIVA TÁCTICA



4. PRINCIPIOS, SUB-PRINCIPIOS Y SUB-SUBPRINCIPIOS

4.3 EL MORFOCICLO PATRÓN

- **MORFOCICLO PATRÓN** SEGÚN EL DÍA DE LA SEMANA

DÍA DE LOS SUB-PRINCIPIOS/RECUPERACION ACTIVA TÁCTICA

- En resumen: **una “alta” tensión, “alta” velocidad pero muy poca duración de contracción muscular**. Las preocupaciones se basan en la recuperación activa de los jugadores y por eso, es representado con el verde-claro, resultante de la mezcla del verde del partido con el blanco de la recuperación.
- En esta sesión se entrena una dimensión mucho más parcelar del «jugar» o sea, al nivel de los sub-principios (movimientos de medios; movimientos línea defensiva; 4 Defensas vs 1 delantero, etc).

4. PRINCIPIOS, SUB-PRINCIPIOS Y SUB-SUBPRINCIPIOS

4.3 EL MORFOCICLO PATRÓN

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Día de descanso	Día de los sub-principios/recuperación activa	Día de los sub-principios y sub-subprincipios	Día de los grandes principios	Día de los sub-principios y sub-subprincipios	Día de recuperación	1. Día de partido 2. Día de competición

4. PRINCIPIOS, SUB-PRINCIPIOS Y SUB-SUBPRINCIPIOS

4.3 EL MORFOCICLO PATRÓN

- **MORFOCICLO PATRÓN** SEGÚN EL DÍA DE LA SEMANA

DÍA DE LOS SUB-PRINCIPIOS Y SUB-SUBPRINCIPIOS

- Comienzan los objetivos “adquisitivos” abordando un nivel de organización intermedio del «jugar» con el desarrollo de los Sub-Principios y los Sub-SubPrincipios de interacción con tensión de contracción muscular aumentada: **es importante comprender que el equipo no está totalmente recuperado a nivel emocional pero, sin embargo, es el primer día de adquisición** (sin estorbar la recuperación).

4. PRINCIPIOS, SUB-PRINCIPIOS Y SUB-SUBPRINCIPIOS

4.3 EL MORFOCICLO PATRÓN

- **MORFOCICLO PATRÓN** SEGÚN EL DÍA DE LA SEMANA

DÍA DE LOS SUB-PRINCIPIOS Y SUB-SUBPRINCIPIOS

- Como es un día que incide en el “jugar”, se trata de un día más exigente que el anterior por su gran similitud con la dinámica colectiva y por su configuración adquisitiva. Se trabaja en un nivel Intermedio de la Dinámica colectiva (Fracción Intermedia) con un carácter adquisitivo en la Organización del «jugar», **existe un mayor desgaste emocional donde predominan contracciones musculares de gran tensión y velocidad y así, de duración reducida.**

4. PRINCIPIOS, SUB-PRINCIPIOS Y SUB-SUBPRINCIPIOS

4.3 EL MORFOCICLO PATRÓN

- **MORFOCICLO PATRÓN** SEGÚN EL DÍA DE LA SEMANA

DÍA DE LOS SUB-PRINCIPIOS Y SUB-SUBPRINCIPIOS

- Por eso, **las situaciones deben ser muy discontinuas** (es el día más discontinuo de todos con buenas recuperaciones, ya que son *pocos jugadores en cada ejercicio*, por tanto su participación es continua) **para tener tiempo para la recuperación** con el objetivo de poder realizar todos los ejercicios en Intensidades Máximas Relativas.

4. PRINCIPIOS, SUB-PRINCIPIOS Y SUB-SUBPRINCIPIOS

4.3 EL MORFOCICLO PATRÓN

- **MORFOCICLO PATRÓN** SEGÚN EL DÍA DE LA SEMANA

DÍA DE LOS SUB-PRINCIPIOS Y SUB-SUBPRINCIPIOS/TENSIÓN TÁCTICA

- Los espacios reducidos estimulan: Carreras rápidas cortas, frenadas bruscas, cambios de dirección, saltos, remates), o sea, se trata de **un gran número de esfuerzos de contracción excéntrica** (esfuerzos específicos del Fútbol). El azul es el color que expresa este dominio.

4. PRINCIPIOS, SUB-PRINCIPIOS Y SUB-SUBPRINCIPIOS

4.3 EL MORFOCICLO PATRÓN

- **MORFOCICLO PATRÓN** SEGÚN EL DÍA DE LA SEMANA

DÍA DE LOS SUB-PRINCIPIOS Y SUB-SUBPRINCIPIOS/TENSIÓN TÁCTICA



4. PRINCIPIOS, SUB-PRINCIPIOS Y SUB-SUBPRINCIPIOS

4.3 EL MORFOCICLO PATRÓN

- **MORFOCICLO PATRÓN** SEGÚN EL DÍA DE LA SEMANA

DÍA DE LOS SUB-PRINCIPIOS Y SUB-SUBPRINCIPIOS/TENSIÓN TÁCTICA

- La principal preocupación de este día es entrenar SubPrincipios y fundamentalmente SubSubPrincipios del Juego de forma: **Individual** (1x1), **Sectorial** (2 defensores vs 2 delanteros), **Intersectorial** (1 lateral vs 1 extremo).

Se hace énfasis en las contracciones musculares con aumento significativo de la tensión sin olvidar la recuperación. Además, se trabaja con una elevada velocidad y corta duración de la contracción muscular.

4. PRINCIPIOS, SUB-PRINCIPIOS Y SUB-SUBPRINCIPIOS

4.3 EL MORFOCICLO PATRÓN

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Día de descanso	Día de los sub-principios/recuperación activa	Día de los sub-principios y sub-subprincipios	Día de los grandes principios	Día de los sub-principios y sub-subprincipios	Día de recuperación	1. Día de partido 2. Día de competición

4. PRINCIPIOS, SUB-PRINCIPIOS Y SUB-SUBPRINCIPIOS

4.3 EL MORFOCICLO PATRÓN

- **MORFOCICLO PATRÓN** SEGÚN EL DÍA DE LA SEMANA

DÍA DE LOS GRANDES PRINCIPIOS

- Este es el día de los Macro Principios y los Sub-Principios con duración de contracción muscular aumentada: se suele entrenar con **todos los sectores conectados** y se considera el día de la semana con **mayor desgaste emocional por su complejidad** (10x10; 11x11, más jugadores, más oposición y todos los Principios: Grandes principios, Sub principios, y Sub Subprincipios. Es el día que más se asemeja a la competición.

Ejercicios manipulados para que se de la repetición sistemática de lo pretendido en el siguiente partido (respetando el Principio de las Propensiones).

4. PRINCIPIOS, SUB-PRINCIPIOS Y SUB-SUBPRINCIPIOS

4.3 EL MORFOCICLO PATRÓN

- **MORFOCICLO PATRÓN** SEGÚN EL DÍA DE LA SEMANA

DÍA DE LOS GRANDES PRINCIPIOS

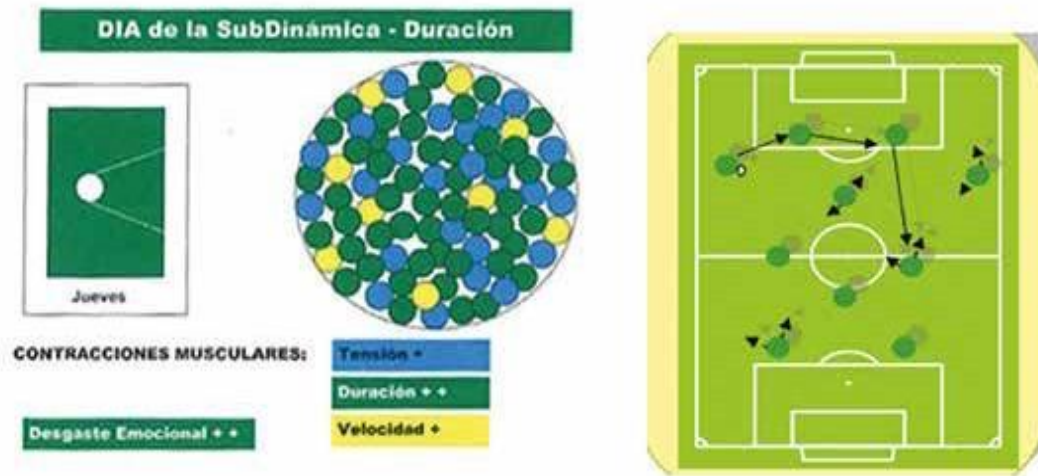
- Se suele utilizar, por ejemplo, las porterías por delante del área, o utilizar $\frac{3}{4}$ de campo, para que el objetivo que el entrenador pretende, se dé más veces durante el ejercicio a través de una participación más continua de los jugadores.
- Contracciones musculares de gran tensión, de **velocidad reducida y de gran duración**. De esta forma, el color que representa este día es el verde que resulta del azul (del Miércoles) con el amarillo (del Viernes).

4. PRINCIPIOS, SUB-PRINCIPIOS Y SUB-SUBPRINCIPIOS

4.3 EL MORFOCICLO PATRÓN

- **MORFOCICLO PATRÓN** SEGÚN EL DÍA DE LA SEMANA

DÍA DE LOS GRANDES PRINCIPIOS



4. PRINCIPIOS, SUB-PRINCIPIOS Y SUB-SUBPRINCIPIOS

4.3 EL MORFOCICLO PATRÓN

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Día de descanso	Día de los sub-principios/recuperación activa	Día de los sub-principios y sub-subprincipios	Día de los grandes principios	Día de los sub-principios y sub-subprincipios	Día de recuperación	1. Día de partido 2. Día de competición

4. PRINCIPIOS, SUB-PRINCIPIOS Y SUB-SUBPRINCIPIOS

4.3 EL MORFOCICLO PATRÓN

- **MORFOCICLO PATRÓN** SEGÚN EL DÍA DE LA SEMANA

DÍA DE LOS SUB-PRINCIPIOS Y SUB-SUBPRINCIPIOS/VELOCIDAD EN RÉGIMEN TÁCTICO

- Es el día de la Pequeña Fracción del “jugar”, o sea, de los Sub-principios y Sub-Subprincipios. Se reduce el “jugar” en partes más pequeñas con solicitudes diferentes del día anterior y menos exigentes, permitiendo así también **recuperar para la competición**. Por eso, existe un menor desgaste emocional (que fue muy grande el día anterior).

4. PRINCIPIOS, SUB-PRINCIPIOS Y SUB-SUBPRINCIPIOS

4.3 EL MORFOCICLO PATRÓN

- **MORFOCICLO PATRÓN** SEGÚN EL DÍA DE LA SEMANA

DÍA DE LOS SUB-PRINCIPIOS Y SUB-SUBPRINCIPIOS/VELOCIDAD EN RÉGIMEN TÁCTICO

- En este día, el color es un amarillo oscuro porque, aunque **hay una recuperación de la semana de trabajo, aún se trabaja algo del Modelo de Juego de cara al partido** (adquisición) y también porque están presentes los ejercicios con alguna tensión muscular y una velocidad de contracción muscular aumentada: al ser un día más próximo al partido se vuelve a contemplar la recuperación (en todos los niveles). Y no sólo por eso sino porque, además, es el día posterior al entrenamiento más exigente. Hay una disminución de la complejidad y de la carga emocional y por ello se focaliza la adquisición de los Sub-Principios y Sub-SubPrincipios de juego a nivel:

4. PRINCIPIOS, SUB-PRINCIPIOS Y SUB-SUBPRINCIPIOS

4.3 EL MORFOCICLO PATRÓN

- **MORFOCICLO PATRÓN** SEGÚN EL DÍA DE LA SEMANA

DÍA DE LOS SUB-PRINCIPIOS Y SUB-SUBPRINCIPIOS/VELOCIDAD EN RÉGIMEN TÁCTICO

- **Sectorial** (2 interiores vs 1 central + portero, 2 delanteros vs 1 defensa + portero, etc.)
Intersectorial (2 interiores + 1 delantero vs 1 central, línea defensiva de 4 + 1 pivote defensivo vs 2 delanteros, etc.) **Individual** (1 delantero vs portero con énfasis en el aumento de la velocidad).

4. PRINCIPIOS, SUB-PRINCIPIOS Y SUB-SUBPRINCIPIOS

4.3 EL MORFOCICLO PATRÓN

- **MORFOCICLO PATRÓN** SEGÚN EL DÍA DE LA SEMANA

DÍA DE LOS SUB-PRINCIPIOS Y SUB-SUBPRINCIPIOS/VELOCIDAD EN RÉGIMEN TÁCTICO



4. PRINCIPIOS, SUB-PRINCIPIOS Y SUB-SUBPRINCIPIOS

4.3 EL MORFOCICLO PATRÓN

- **MORFOCICLO PATRÓN** SEGÚN EL DÍA DE LA SEMANA

DÍA DE LOS SUB-PRINCIPIOS Y SUB-SUBPRINCIPIOS/VELOCIDAD EN RÉGIMEN TÁCTICO

- Las **repeticiones son de muy poca duración y con elevada tensión al inicio de la acción** aunque no después. Además, debe existir mucha **discontinuidad entre los ejercicios** que nos permitan recuperarnos para volver a ejercitarlos a Intensidades Máximas Relativas.

Este es un día para que los jugadores tengan buenas sensaciones durante el entrenamiento, sobre todo de éxito en todas las acciones (aumento de la confianza de cara la próximo partido).

4. PRINCIPIOS, SUB-PRINCIPIOS Y SUB-SUBPRINCIPIOS

4.3 EL MORFOCICLO PATRÓN

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Día de descanso	Día de los sub-principios/recuperación activa	Día de los sub-principios y sub-subprincipios	Día de los grandes principios	Día de los sub-principios y sub-subprincipios	Día de recuperación	1. Día de partido 2. Día de competición

4. PRINCIPIOS, SUB-PRINCIPIOS Y SUB-SUBPRINCIPIOS

4.3 EL MORFOCICLO PATRÓN

- **MORFOCICLO PATRÓN** SEGÚN EL DÍA DE LA SEMANA

DÍA DE RECUPERACIÓN

- Es el **día anterior al partido** por lo que hay que tener muy en cuenta la recuperación. Es por eso que se abordan escalas muy reducidas del “jugar” pero al mismo tiempo se produce una activación del jugador. Suele ser un día de revisión desde el punto de vista Táctico – Estratégico de lo que se ha ido entrenando durante el resto de los días del Morfociclo y de automatismos dinámicos del equipo. Se realizan ejercicios que no exijan gran complejidad, que demanden **máximo desempeño pero en muy cortos periodos de tiempo**.

4. PRINCIPIOS, SUB-PRINCIPIOS Y SUB-SUBPRINCIPIOS

4.3 EL MORFOCICLO PATRÓN

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Día de descanso	Día de los sub-principios/recuperación activa	Día de los sub-principios y sub-subprincipios	Día de los grandes principios	Día de los sub-principios y sub-subprincipios	Día de recuperación	1. Día de partido 2. Día de competición

4. PRINCIPIOS, SUB-PRINCIPIOS Y SUB-SUBPRINCIPIOS

4.3 EL MORFOCICLO PATRÓN

- **MORFOCICLO PATRÓN** SEGÚN EL DÍA DE LA SEMANA

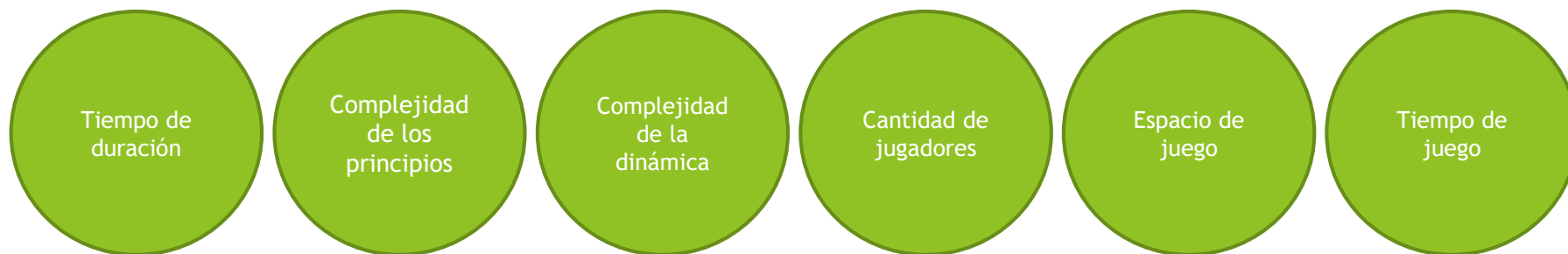
DÍA DE LA COMPETICIÓN

- La competición es el Domingo, donde se trabaja a nivel colectivo las conexiones dentro del equipo, en un gran espacio y con una fuerte oposición adversaria. Así y según esta configuración, las exigencias son al nivel de la dimensión más compleja y total del juego. Este día asume el color verde.

4. PRINCIPIOS, SUB-PRINCIPIOS Y SUB-SUBPRINCIPIOS

4.4 FACTORES DE DESGASTE EN EL ENTRENAMIENTO

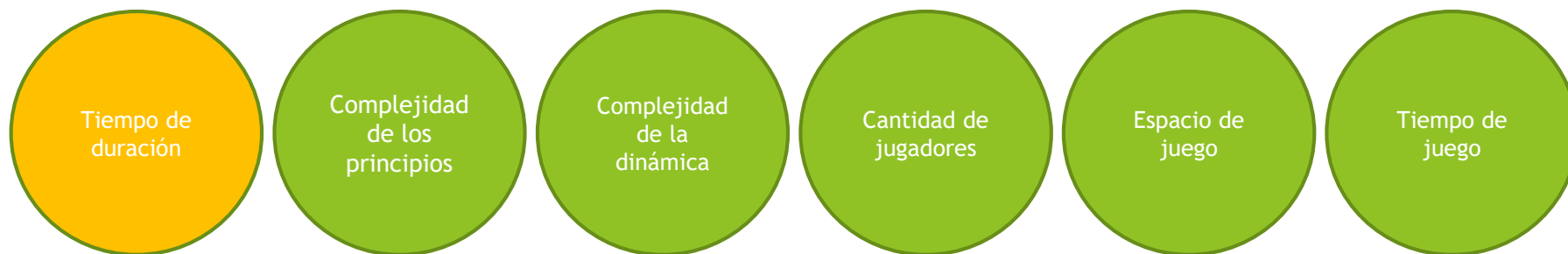
- Factores que influyen en el desgaste emocional durante los ejercicios



4. PRINCIPIOS, SUB-PRINCIPIOS Y SUB-SUBPRINCIPIOS

4.4 FACTORES DE DESGASTE EN EL ENTRENAMIENTO

- Factores que influyen en el desgaste emocional durante los ejercicios



4. PRINCIPIOS, SUB-PRINCIPIOS Y SUB-SUBPRINCIPIOS

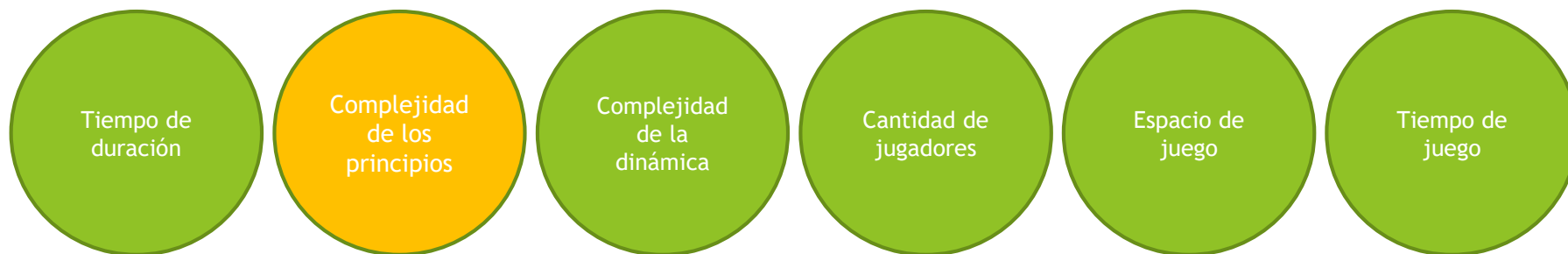
4.4 FACTORES DE DESGASTE EN EL ENTRENAMIENTO

- Estos factores se relacionan directamente, y en el montaje del ejercicio **todos deben ser tomados en consideración al mismo tiempo**, pues afectará directamente el desgaste emocional.

4. PRINCIPIOS, SUB-PRINCIPIOS Y SUB-SUBPRINCIPIOS

4.4 FACTORES DE DESGASTE EN EL ENTRENAMIENTO

- Factores que influyen en el desgaste emocional durante los ejercicios



4. PRINCIPIOS, SUB-PRINCIPIOS Y SUB-SUBPRINCIPIOS

4.4 FACTORES DE DESGASTE EN EL ENTRENAMIENTO

- Está directamente relacionado a la **intensidad de concentración** que el jugador debe dar a uno, dos, o más principios, o sub-principios, cuanto más complejo, más necesidad de concentración durante el entrenamiento.

4. PRINCIPIOS, SUB-PRINCIPIOS Y SUB-SUBPRINCIPIOS

4.4 FACTORES DE DESGASTE EN EL ENTRENAMIENTO

- Factores que influyen en el desgaste emocional durante los ejercicios



4. PRINCIPIOS, SUB-PRINCIPIOS Y SUB-SUBPRINCIPIOS

4.4 FACTORES DE DESGASTE EN EL ENTRENAMIENTO

- Está **ligado a las reglas y objetivos del ejercicio**, cuanto mayor el número de reglas, más concentración se exige y más complejo se torna, muchas veces hace que el ejercicio se convierta en algo descontextualizado de los principales objetivos que son la mejora de determinado principio.

4. PRINCIPIOS, SUB-PRINCIPIOS Y SUB-SUBPRINCIPIOS

4.4 FACTORES DE DESGASTE EN EL ENTRENAMIENTO

- Factores que influyen en el desgaste emocional durante los ejercicios



4. PRINCIPIOS, SUB-PRINCIPIOS Y SUB-SUBPRINCIPIOS

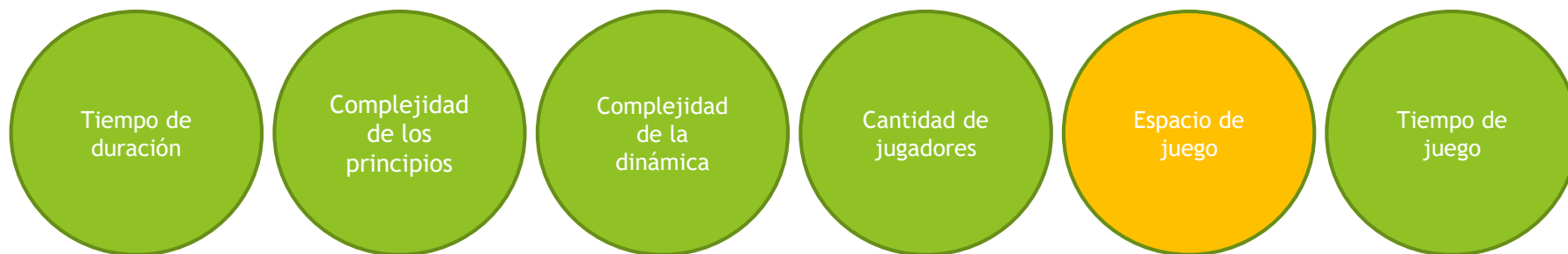
4.4 FACTORES DE DESGASTE EN EL ENTRENAMIENTO

- Está directamente relacionada a las **variables de la toma de decisión**, cuanto mayor el número de jugadores, en términos colectivos y sectoriales, mayor será la complejidad de desarrollo de los grandes principios.

4. PRINCIPIOS, SUB-PRINCIPIOS Y SUB-SUBPRINCIPIOS

4.4 FACTORES DE DESGASTE EN EL ENTRENAMIENTO

- Factores que influyen en el desgaste emocional durante los ejercicios



4. PRINCIPIOS, SUB-PRINCIPIOS Y SUB-SUBPRINCIPIOS

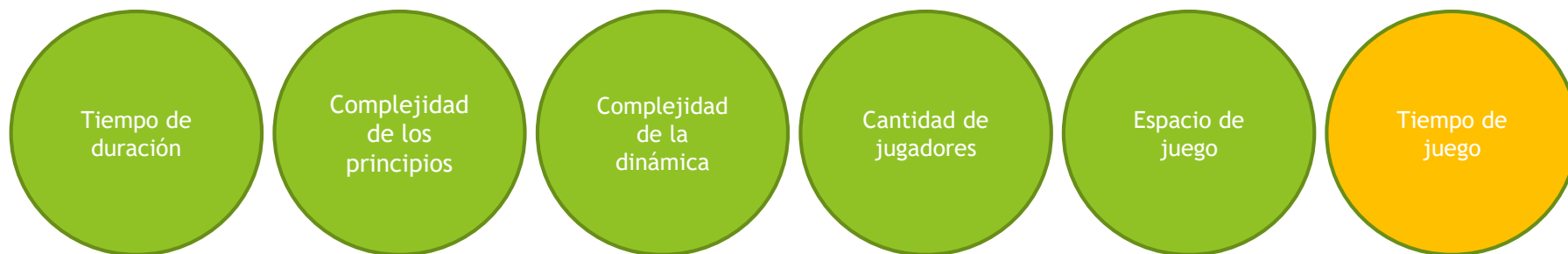
4.4 FACTORES DE DESGASTE EN EL ENTRENAMIENTO

- Está relacionado a la **velocidad de decisión del jugador**, condicionada por otros factores, también condiciona la subdimensión fisiológica, pues cuanto menor es el espacio, mayor es la solicitud de participación del jugador dentro de determinado objetivo.

4. PRINCIPIOS, SUB-PRINCIPIOS Y SUB-SUBPRINCIPIOS

4.4 FACTORES DE DESGASTE EN EL ENTRENAMIENTO

- Factores que influyen en el desgaste emocional durante los ejercicios



4. PRINCIPIOS, SUB-PRINCIPIOS Y SUB-SUBPRINCIPIOS

4.4 FACTORES DE DESGASTE EN EL ENTRENAMIENTO

- Está relacionado al **tipo de ejercicio, número de jugadores y principalmente al principio de juego que se va a entrenar**. Cuanto más colectivo sea este principio, mayor es el espacio, cuanto más individual fuera el sub-subprincipio, menor es el espacio, por ello, se pueden entrenar sub-principios en espacios grandes, por estar insertos jerárquicamente dentro de los grandes principios, aunque se recomienda que la parte principal sean los principios mayores.





MÁSTER EN PERIODIZACIÓN TÁCTICA



5. ENTRENAMIENTO E IDENTIDAD MEDIANTE LA PERIODIZACIÓN TÁTICA

5. ENTRENAMIENTO E IDENTIDAD MEDIANTE LA PERIODIZACIÓN TÁCTICA

5.1 LA PREPARACIÓN FÍSICA DENTRO DE LA PERIODIZACIÓN TÁCTICA

Cuestiones importantes sobre la preparación física dentro de la Periodización Táctica:

- ***¿Es la Preparación Física importante dentro de la Periodización Táctica?***

Sí. Realizando y ejecutando todas las acciones con Intensidad Máxima Relativa para cada día del Microciclo –que es progresiva en la Pretemporada-, y que busca mantenerse a lo largo de toda la temporada.

5. ENTRENAMIENTO E IDENTIDAD MEDIANTE LA PERIODIZACIÓN TÁCTICA

5.1 LA PREPARACIÓN FÍSICA DENTRO DE LA PERIODIZACIÓN TÁCTICA

Cuestiones importantes sobre la preparación física dentro de la Periodización Táctica:

- ***¿Es la Preparación Física importante dentro de la Periodización Táctica?***

Se preocupa y la tiene en cuenta, pero de una forma diferente a lo que las demás Metodologías de entrenamiento nos han acostumbrado.

5. ENTRENAMIENTO E IDENTIDAD MEDIANTE LA PERIODIZACIÓN TÁCTICA

5.1 LA PREPARACIÓN FÍSICA DENTRO DE LA PERIODIZACIÓN TÁCTICA

Cuestiones importantes sobre la preparación física dentro de la Periodización Táctica:

- ***¿Es la Preparación Física importante dentro de la Periodización Táctica?***

Esta metodología de entrenamiento se basa en la Especificidad del “jugar”, o sea, todo el proceso de entrenamiento se basa en el Modelo de Juego, en lo Táctico. Un “jugar” que está compuesto por una Dimensión Física, una Dimensión Técnica, una Dimensión Psicológica y una Dimensión Táctica. Y se basa en unos Principios Metodológicos que permiten que se den, durante el entrenamiento, todas las Dimensiones de manera conjunta, ya que en el Juego son inseparables y están distribuidas de una manera lógica, coherente y equilibrada a lo largo de los días del Microciclo.

5. ENTRENAMIENTO E IDENTIDAD MEDIANTE LA PERIODIZACIÓN TÁCTICA

5.1 LA PREPARACIÓN FÍSICA DENTRO DE LA PERIODIZACIÓN TÁCTICA

Cuestiones importantes sobre la preparación física dentro de la Periodización Táctica:

- ***¿Es la Preparación Física importante dentro de la Periodización Táctica?***

Por eso, la Periodización Táctica contempla la naturaleza de las contracciones musculares (Tensión, Duración y Velocidad) y le da diferentes importancias a lo largo del Microciclo. De esta forma la Periodización Táctica sí contempla en este caso la Dimensión Física, a través del Principio de la Alternancia Horizontal en Especificidad.

5. ENTRENAMIENTO E IDENTIDAD MEDIANTE LA PERIODIZACIÓN TÁCTICA

5.1 LA PREPARACIÓN FÍSICA DENTRO DE LA PERIODIZACIÓN TÁCTICA

Cuestiones importantes sobre la preparación física dentro de la Periodización Táctica:



Grafico 1 - Mourinho (2001)

5. ENTRENAMIENTO E IDENTIDAD MEDIANTE LA PERIODIZACIÓN TÁCTICA

5.1 LA PREPARACIÓN FÍSICA DENTRO DE LA PERIODIZACIÓN TÁCTICA

Cuestiones importantes sobre la preparación física dentro de la Periodización Táctica:

- Tal como nos demuestra el gráfico anterior, el trabajo de pretemporada debe ser iniciado con cargas de Intensidad y Volumen relativamente elevadas aumentando progresiva- mente durante el periodo preparatorio hasta un nivel máximo que debe ser mantenido durante toda la temporada.
- La Intensidad del ejercicio debe corresponder a la Intensidad de juego de modo que se respete el principio de la Especificidad, en cuanto que **el Volumen es aquí entendido como el número de repeticiones del ejercicio** y no el tiempo de duración del ejercicio tal como es normalmente considerado.

5. ENTRENAMIENTO E IDENTIDAD MEDIANTE LA PERIODIZACIÓN TÁCTICA

5.1 LA PREPARACIÓN FÍSICA DENTRO DE LA PERIODIZACIÓN TÁCTICA

Cuestiones importantes sobre la preparación física dentro de la Periodización Táctica:

- Claro que no todas las sesiones de entrenamiento serán realizadas con Intensidades máximas por imposición de los entrenamientos de la recuperación física de los jugadores de la competición, pero este es un índice que **demuestra cómo deben ser los entrenamientos en una perspectiva global**. Debe existir siempre una constante relación del Volumen de las Intensidades con la densidad y la cantidad competitiva (Mourinho, 2001).

5. ENTRENAMIENTO E IDENTIDAD MEDIANTE LA PERIODIZACIÓN TÁCTICA

5.1 LA PREPARACIÓN FÍSICA DENTRO DE LA PERIODIZACIÓN TÁCTICA

Cuestiones importantes sobre la preparación física dentro de la Periodización Táctica:

- Una vez más queda probado el contraste con los conceptos clásicos de periodización, que se aplican a las modalidades individuales, esencialmente. Este “nuevo” tipo de periodización se refleja en el perfil de rendimiento de un equipo, como nos muestra el siguiente gráfico:

5. ENTRENAMIENTO E IDENTIDAD MEDIANTE LA PERIODIZACIÓN TÁCTICA

5.1 LA PREPARACIÓN FÍSICA DENTRO DE LA PERIODIZACIÓN TÁCTICA

Cuestiones importantes sobre la preparación física dentro de la Periodización Táctica:



Gráfico 2 - Mourinho (2001)

5. ENTRENAMIENTO E IDENTIDAD MEDIANTE LA PERIODIZACIÓN TÁCTICA

5.1 LA PREPARACIÓN FÍSICA DENTRO DE LA PERIODIZACIÓN TÁCTICA

Cuestiones importantes sobre la preparación física dentro de la Periodización Táctica:

- El autor refuerza la idea afirmando que: *“estar en forma individualmente es ser capaz de a nivel individual táctico, técnico, físico, cognitivo y psicológico, cumplir las exigencias del Modelo de Juego adoptado y sus respectivos principios (táctica colectiva). Los niveles de forma no son dependientes de la preparación de pretemporada sino del trabajo realizado diariamente.*

Debemos destacar que en la **periodización convencional el perfil de rendimiento es analizado de una forma cuantitativa**, mientras que en la **periodización táctica es analizado sobre el prisma cualitativo**.

5. ENTRENAMIENTO E IDENTIDAD MEDIANTE LA PERIODIZACIÓN TÁCTICA

5.1 LA PREPARACIÓN FÍSICA DENTRO DE LA PERIODIZACIÓN TÁCTICA

Cuestiones importantes sobre la preparación física dentro de la Periodización Táctica:



Gráfico 3 – Mourinho (2001)

5. ENTRENAMIENTO E IDENTIDAD MEDIANTE LA PERIODIZACIÓN TÁCTICA

5.1 LA PREPARACIÓN FÍSICA DENTRO DE LA PERIODIZACIÓN TÁCTICA

Cuestiones importantes sobre la preparación física dentro de la Periodización Táctica:

- El gráfico 3 demuestra que el entrenamiento específico es la base fundamental, deben ser los pilares del entrenamiento deportivo de un equipo de fútbol. Aquí el componente táctico (entendido como el lenguaje común a todos los jugadores), es la línea coordinadora de todo el proceso evolutivo de la Periodización (táctica, técnica, física, cognitiva y psicológica). **La principal preocupación es la evolución constante del Modelo de Juego elegido.**

5. ENTRENAMIENTO E IDENTIDAD MEDIANTE LA PERIODIZACIÓN TÁCTICA

5.2 CREACIÓN DE UN MODELO Y DE UNA IDEA DE JUEGO

Para trabajar en **Especificidad**, hay la necesidad de que todo empiece a partir de un Modelo de Juego/Idea de “jugar” del Staff Técnico para el Equipo “X”.

O sea, el Entrenador y sus ayudantes tienen que tener claro, cuáles son los Principios, Sub-principios y Sub-subprincipios que su equipo debe tener en cada **fase del Juego** (inicio de juego, creación, etc.), según cada **momento del Juego** (defensa organizada, transición ofensiva, etc).

5. ENTRENAMIENTO E IDENTIDAD MEDIANTE LA PERIODIZACIÓN TÁCTICA

5.2 CREACIÓN DE UN MODELO Y DE UNA IDEA DE JUEGO

Dentro del Modelo de Juego, hay que tener claro (y los Jugadores también) lo que el equipo tiene que hacer cuando está en cada Fase del Juego según los momentos del juego en los que se encuentren:

- Cuando NO tiene la pelota (Organización Defensiva).
- Cuando recupera el balón (Transición Defensa – Ataque).
- Cuando tiene la pelota e inicia el ataque (Organización Ofensiva).
- Cuando pierde el balón (Transición Ataque – Defensa).

5. ENTRENAMIENTO E IDENTIDAD MEDIANTE LA PERIODIZACIÓN TÁCTICA

5.2 CREACIÓN DE UN MODELO Y DE UNA IDEA DE JUEGO

Los comportamientos de los jugadores (principios, sub-principios, sub-subprincipios), deben aclararse y asimilarse según:

Qué comportamientos a nivel Individual: Portero, Defensa Central, Lateral, etc.

Qué comportamientos a nivel Sectorial: Línea Defensiva, Línea Medios y Línea atacantes.

Qué comportamientos a nivel Intra-sectorial: Centrales y Laterales; Interiores y Delantero, etc.

Qué comportamientos a nivel Inter-sectorial: Centrales con Pivote; lateral con Extremo, etc.

Qué comportamientos a nivel Colectivo: Todos los Sectores.

5. ENTRENAMIENTO E IDENTIDAD MEDIANTE LA PERIODIZACIÓN TÁCTICA

5.2 CREACIÓN DE UN MODELO Y DE UNA IDEA DE JUEGO

Pasos a seguir para la creación de un modelo de juego basado en la periodización táctica:

Paso 1: *Escoger los **grandes principios** según el momento de juego en el que nos encontremos*

- **ATAQUE ORGANIZADO:** Utilizar el juego combinativo, juego directo, etc.
- **TRANSICIÓN DEFENSIVA:** Realizar presión tras pérdida, repliegue completo, etc.
- **DEFENSA ORGANIZADA:** Presión alta, repliegue en zonas intermedias, etc.
- **TRANSICIÓN OFENSIVA:** Asegurar posesión para reiniciar ataque, buscar envío directo a los espacios, etc

5. ENTRENAMIENTO E IDENTIDAD MEDIANTE LA PERIODIZACIÓN TÁCTICA

5.2 CREACIÓN DE UN MODELO Y DE UNA IDEA DE JUEGO

Pasos a seguir para la creación de un modelo de juego basado en la periodización táctica:

Paso 2: Escoger los **principios** según el momento de juego en el que nos encontremos.
Ejemplo de ataque organizado:

- **PRINCIPIOS ATAQUE ORGANIZADO:** Jugar siempre en corto iniciando desde el portero, buscar al jugadores más profundo, etc.

5. ENTRENAMIENTO E IDENTIDAD MEDIANTE LA PERIODIZACIÓN TÁCTICA

5.2 CREACIÓN DE UN MODELO Y DE UNA IDEA DE JUEGO

Pasos a seguir para la creación de un modelo de juego basado en la periodización táctica:

Paso 3: Escoger los **sub-principios** según el momento de juego en el que nos encontremos.
Ejemplo de ataque organizado:

- **SUB-PRINCIPIOS ATAQUE ORGANIZADO:** Crear líneas de pase con centrales abiertos; colocarse de manera escalonada, etc.

5. ENTRENAMIENTO E IDENTIDAD MEDIANTE LA PERIODIZACIÓN TÁCTICA

5.2 CREACIÓN DE UN MODELO Y DE UNA IDEA DE JUEGO

Pasos a seguir para la creación de un modelo de juego basado en la periodización táctica:

Paso 4: Escoger los **sub-subprincipios** según el momento de juego en el que nos encontremos. Ejemplo de ataque organizado:

- **SUB-SUBPRINCIPIOS ATAQUE ORGANIZADO:** Fuerza y tensión en el pase, buena orientación corporal, cobertura de balón con el cuerpo, etc.

5. ENTRENAMIENTO E IDENTIDAD MEDIANTE LA PERIODIZACIÓN TÁCTICA

5.2 CREACIÓN DE UN MODELO Y DE UNA IDEA DE JUEGO

El modelo de entrenamiento en la Periodización Táctica

- Después de crear un Modelo de Juego (diapositivas anteriores), es fundamental crear un **Modelo de Entrenamiento**, o sea, cómo entrenar y trabajar las ideas del Modelo de Juego.
- Como dijimos hay que **entrenar siempre según el Modelo de Juego** –siendo el MDJ la guía principal de nuestro trabajo –con tareas específicas donde se desarrollen los Principios, Sub- Principios y Sub- subprincipios de “nuestro Jugar”.
- Se pretende que **no se dividan las diferentes dimensiones del juego** (Táctico, Técnico, Físico y Psicológico) en los ejercicios, sino que se trabajen en conjunto, pues en el partido, todo pasa a la vez.

5. ENTRENAMIENTO E IDENTIDAD MEDIANTE LA PERIODIZACIÓN TÁCTICA

5.2 CREACIÓN DE UN MODELO Y DE UNA IDEA DE JUEGO

El modelo de entrenamiento en la Periodización Táctica

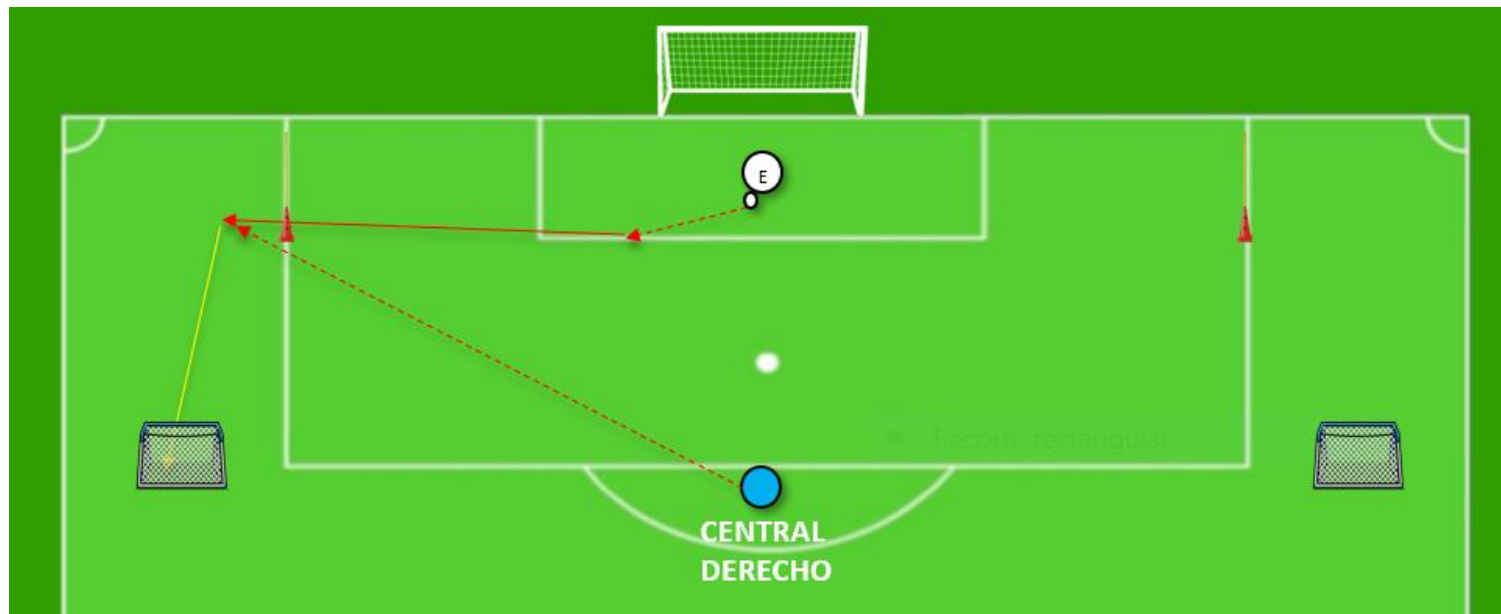
- Sin embargo, el trabajo en el entrenamiento debe ser fraccionado, sin empobrecer la forma de jugar –que es fundamental– **para crear condiciones de enseñanza/aprendizaje de comportamientos Tácticos más fáciles de asimilar por parte de los Jugadores**, así como lograr niveles Tácticos, Técnicos y Físicos más elevados y eficaces.

5. ENTRENAMIENTO E IDENTIDAD MEDIANTE LA PERIODIZACIÓN TÁCTICA

5.3 TIPOS DE COMPORTAMIENTOS

Entrenamiento de comportamientos a nivel INDIVIDUAL. Ejemplo: Ataque organizado, salida de balón en corto.

GRAN PRINCIPIO	PRINCIPIOS	SUB-PRINCIPIOS	SUB-SUBPRINCIPIOS	COMPORTAMIENTO
Juego combinativo	1. Jugar siempre en corto desde el portero	1.1 Ofrecimiento de centrales abiertos a la altura del área (crear líneas de pase)	1.1.1 Buena orientación corporal 1.1.2 Querer el balón 1.1.3 Alejarse de rivales	Individual (central)

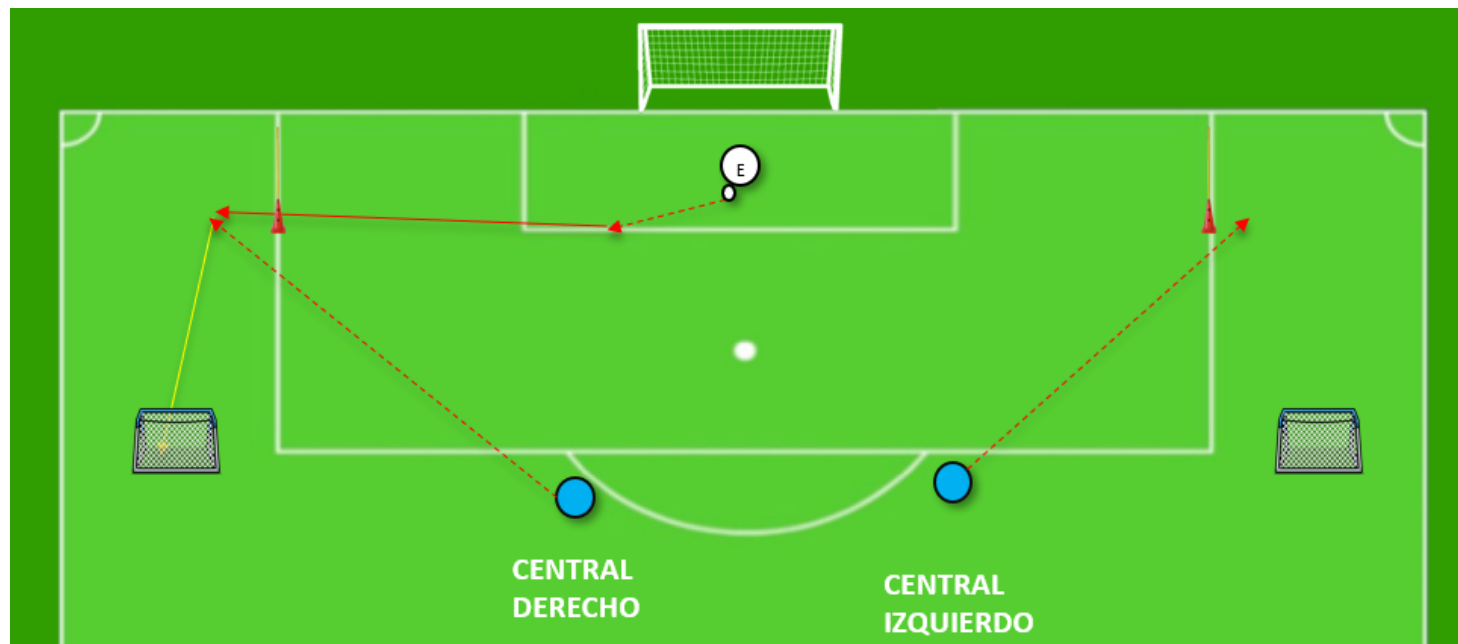


5. ENTRENAMIENTO E IDENTIDAD MEDIANTE LA PERIODIZACIÓN TÁCTICA

5.3 TIPOS DE COMPORTAMIENTOS

Entrenamiento de comportamientos a nivel **SECTORIAL**. Ejemplo: Ataque organizado, salida de balón en corto.

GRAN PRINCIPIO	PRINCIPIOS	SUB-PRINCIPIOS	SUB-SUBPRINCIPIOS	COMPORTAMIENTO
Juego combinativo	1. Jugar siempre en corto desde el portero	1.1 Ofrecimiento de centrales abiertos a la altura del área (crear líneas de pase)	1.1.1 Buena orientación corporal 1.1.2 Querer el balón 1.1.3 Alejarse de rivales	Sectorial (centrales)

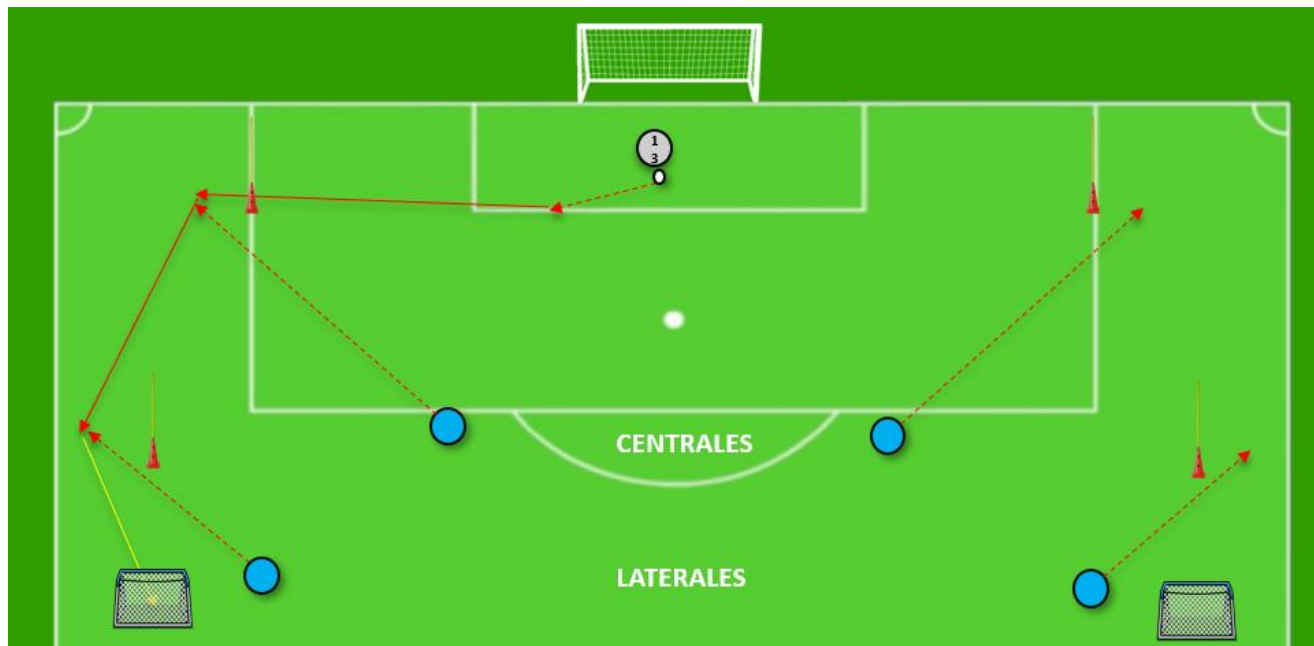


5. ENTRENAMIENTO E IDENTIDAD MEDIANTE LA PERIODIZACIÓN TÁCTICA

5.3 TIPOS DE COMPORTAMIENTOS

Entrenamiento de comportamientos a nivel INTRA SECTORIAL. Ejemplo: Ataque organizado, salida de balón en corto.

GRAN PRINCIPIO	PRINCIPIOS	SUB-PRINCIPIOS	SUB-SUBPRINCIPIOS	COMPORTAMIENTO
Juego combinativo	1. Jugar siempre en corto desde el portero	1.2 Laterales pegados a líneas laterales y adelantados a centrales	1.2.1 Buena orientación corporal 1.2.2 Saber elegir el momento de ofrecerse	Intra Sectorial (central/laterales)

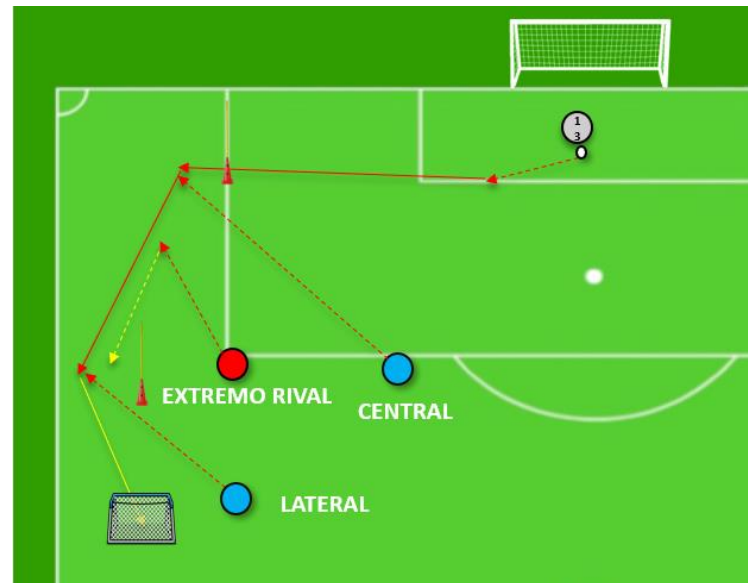


5. ENTRENAMIENTO E IDENTIDAD MEDIANTE LA PERIODIZACIÓN TÁCTICA

5.3 TIPOS DE COMPORTAMIENTOS

Entrenamiento de comportamientos a nivel INTER SECTORIAL. Ejemplo: Ataque organizado, salida de balón en corto.

GRAN PRINCIPIO	PRINCIPIOS	SUB-PRINCIPIOS	SUB-SUBPRINCIPIOS	COMPORTAMIENTO
Juego combinativo	1. Jugar siempre en corto desde el portero	1.2 Laterales pegados a líneas laterales y adelantados a centrales	1.2.1 Buena orientación corporal 1.2.2 Saber elegir el momento de ofrecerse	Inter Sectorial (central+lateral vs Extremo rival)



5. ENTRENAMIENTO E IDENTIDAD MEDIANTE LA PERIODIZACIÓN TÁCTICA

5.3 TIPOS DE COMPORTAMIENTOS

Entrenamiento de comportamientos a nivel COLECTIVO. Ejemplo: Ataque organizado, salida de balón en corto.

GRAN PRINCIPIO	PRINCIPIOS	SUB-PRINCIPIOS	SUB-SUBPRINCIPIOS	COMPORTAMIENTO
Juego combinativo	1. Jugar siempre en corto desde el portero	1.3 Velocidad para poner el balón en juego	1.3.1 Buena orientación corporal 1.3.2 Controlar alturas con respecto al rival	Colectivo (Equipo atacante vs equipo defensor)

