



universidad  
de león



TRABAJO DE FIN DE GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL  
DEPORTE

Curso Académico 2015/2016

NUEVOS MODELOS DE ENTRENAMIENTO EN EL FÚTBOL  
NEW MODELS OF TRAINING IN FOOTBALL

Autor/a: Jon Ander Unanua Iraola

Tutor/a: Jose María Yague Cabezón

Fecha: 04/07/2016

VºBº TUTOR/A

VºBº AUTOR/A

# INDICE

Resumen	
1. INTRODUCCIÓN.....	4
2. EVOLUCIÓN DE LOS MODELOS DE ENTRENAMIENTO.....	5
3. OBJETIVOS Y COMPETENCIAS.....	6
4. LOS MODELOS DE ENTRENAMIENTO EN EL FÚTBOL.....	7
4. 1. Modelo tradicional.....	7
4.2. Modelos Modernos.....	9
4.2.1. Marco teórico.....	12
4.2.1.1. Principios dinámicos y la integración no lineal.....	12
4.2.1.2. La teoría de los sistemas.....	13
4.2.1.3. La teoría de la complejidad.....	14
4.2.2. Periodización táctica.....	15
4.2.2.1. Principios de la periodización táctica.....	15
4.2.2.2. Desmontando “mitos” del paradigma tradicional.....	17
4.2.2.3. Modelo de juego como eje del proceso de entrenamiento.....	18
4.2.2.4. El morfociclo patrón- Planificación.....	19
4.2.3. Entrenamiento Estructurado.....	21
4.2.3.1. Las dimensiones del deportista y las situaciones simuladoras preferenciales.....	22
4.2.3.2. La planificación integral y el microciclo estructurado.....	24
4.2.3.3. Las tareas de entrenamiento en la metodología estructurada.....	27
5. CONCLUSIONES.....	28
6. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.....	29

## **RESUMEN**

Al igual que en otras áreas del conocimiento, el fútbol, ha sufrido una gran evolución en los últimos años.

De hecho, la manera de abordar el entrenamiento en el fútbol ha sufrido un gran cambio sobre todo a partir de los años 80 y 90 con metodologías de entrenamiento que basadas en la teoría de la complejidad o en la teoría de los sistemas han dado un gran cambio en la manera de entender y por tanto entrenar en este deporte.

Antiguamente, la manera de programar y de entrenar en el fútbol se basaba en metodologías utilizadas en los deportes individuales sobre todo en el atletismo, con un proceso de entrenamiento caracterizado por un entrenamiento diferenciado de los factores de rendimiento del propio deporte.

Es a partir de los años 80 y 90 cuando de la mano de Paco Seirulo (enfoque estructurado) y otros autores como Víctor Frade (Periodización táctica) etc... se comienza a ver el fútbol como un todo indivisible, planteando metodologías de entrenamiento más acordes al deporte del fútbol.

En la actualidad, existen dos metodologías que reinan por encima de las demás, la periodización táctica y el entrenamiento estructurado.

**Palabras clave: Metodología, entrenamiento, fútbol**

## **ABSTRACT**

As in other yields of knowledge, football has suffered a great evolution in recent years.

In fact, the way to make football training has really changed especially from the 80s and 90s with training methodologies that based on complexity theory or systems theory have shown a huge change in the way we understand and train in this sport.

In the past, the way to program and coaching in football was based on methodologies used in individual sports especially athletics, with a training process characterized by a differentiated training performance factors of sport.

From the 80s and 90s, Paco Seirulo (structured approach) and other authors like Victor Frade (Periodisation tactic) etc... Began to see football as an indivisible whole, raising training methodologies more consistent to football.

Currently, we can highlight two methods over the rest, tactics periodization and structured training.

**Keywords: methodology, training, football**

## **1. INTRODUCCIÓN**

Tal y como explica Roca (2009, p. 8): “La metódica del entrenamiento deportivo engloba y acoge todos los aspectos que configuran la organización del entrenamiento deportivo: selección y ordenación de métodos y contenidos. Como es lógico, cada tendencia ideológica del entrenamiento se caracteriza por el uso de distintas metodologías para conseguir sus objetivos. La teoría del entrenamiento, como otras áreas del conocimiento (medicina, psicología, etc...) es claramente polimetódica”

El fútbol, es un deporte en constante evolución, su gran fama con millones de espectadores y enormes intereses económicos hace que sea un deporte considerablemente profesionalizado, estudiado y por tanto, en constante cambio hacia la búsqueda de la excelencia en todos los aspectos que lo engloban.

Es por ello, que algo tan importante como la metodología del entrenamiento en fútbol haya evolucionado desde sus inicios hasta hoy en día, siempre habiendo pasado por influencias reinantes de la época o modas de las que es imposible escapar.

Hoy en día, la periodización táctica y el entrenamiento estructurado son dos metodologías muy en boga por sus recientes éxitos deportivos. Estas dos metodologías, nacen de una nueva concepción o visión del fútbol, que rompe con la visión tradicional que siempre ha imperado en este deporte.

Así pues, tanto la periodización táctica como el entrenamiento estructurado podemos catalogarlas como metodologías modernas o contemporáneas que nacen con el objetivo de entrenar de manera más específica al deporte del fútbol, ya que sus creadores, Víctor Frade y Francisco Seirulo entienden que las metodologías que hasta ahora han imperado en el entrenamiento del futbol son inespecíficas del deporte en cuestión y se sustentan en una serie de principios inquebrantables no aplicables en muchos casos al actuar de los futbolistas a lo largo del juego.

## **2. EVOLUCIÓN DE LOS MODELOS DE ENTRENAMIENTO**

Remontándonos a los orígenes del fútbol, éste ha sido un deporte eminentemente lúdico, jugado por el propio placer que proporciona la actividad y donde la victoria era el objetivo tanto de uno como de otro equipo, sin dejar que la búsqueda de la misma estropease el placer del propio jugar. Evidentemente, no existía el grado de profesionalización existente hoy en día, donde cada aspecto del juego es minuciosamente evaluado por los mejores profesionales.

Oliveira nos explica como con el desarrollo y por tanto, el aumento del estudio sobre el fútbol, se intentó buscar la manera de poder aumentar el rendimiento en el mismo, llegando a la conclusión de que el fútbol era un deporte enormemente técnico, y que por tanto, el mejorar al jugador a nivel técnico se convirtió en el eje del proceso de entrenamiento. Aun así, la manera de abordar este entrenamiento fundamentalmente técnico no escapaba de las influencias reinantes en la época, es decir, del modelo mecanicista y del entrenamiento aislado de las diferentes capacidades, las cuales, una vez dominadas, se entrenaban de forma conjunta. Con el paso del tiempo, la intención de seguir evolucionando este deporte siguió con el entendimiento de que aparte de la capacidad técnica, la capacidad física y táctica eran de suma importancia dentro del propio juego, por tanto, las mismas, pasaron a formar parte del proceso de entrenamiento, siempre realizadas de manera mecanicista y descontextualizada. El entrenamiento de todas estas capacidades conlleva a la inclusión de algunas ciencias como la biología entre otras muchas con el fin de estudiar minuciosamente cada aspecto del fútbol. (Tamarit, 2007)

Así pues, en este marco, encontramos la adaptación de modelos de planificación como el modelo de bloques de Verjoshanski o el modelo ATR adaptados al entrenamiento del fútbol, haciendo hincapié en este caso al componente físico del fútbol.

Desde esta visión, afirmaba Pastor, (2007) en Castillo-Rodríguez, (2011, p. 1), “El entrenamiento del deporte del fútbol basado en la aplicación de las nuevas teorías de la planificación deportiva, como el entrenamiento por bloques o periodos de Acumulación, Transformación y Realización (ATR) aporta un aumento del rendimiento”.

En estos últimos años, una nueva corriente de pensamiento o un nuevo paradigma se contraponen claramente a todas estas ideas concebidas por el paradigma tradicional, naciendo de esta nueva corriente metodologías de entrenamiento como el

entrenamiento integrado o la periodización táctica que pretenden entrenar de una manera más específica en fútbol, apoyándose en un marco teórico determinado como luego veremos.

### **3. OBJETIVOS Y COMPETENCIAS**

Los objetivos pretendidos y las competencias que se adquieren mediante la realización de este trabajo son las siguientes:

Objetivos:

- Explicar las diferencias existentes entre la visión tradicional del entrenamiento en fútbol con la nueva visión o nuevo paradigma que se contrapone al tradicional.
- Exponer los pilares sobre los que se asientan estas dos visiones del entrenamiento en el fútbol.
- Analizar y comprender las metodologías de entrenamiento más en boga en los últimos años, el entrenamiento estructurado y la periodización táctica.
- Conocer y contrastar los diferentes tipos de entrenamiento en el fútbol a lo largo de la historia.

Competencias:

- Entender y ejecutar las diferentes maneras de abordar algo tan importante como el proceso de entrenamiento en el fútbol.
- Adquirir la capacidad de planificar la temporada de fútbol en función de las metodologías estudiadas.
- Contrastar estas metodologías con otras pasadas y futuras.
- Dilucidar los diferentes tipos de planificación para un deporte colectivo.
- Desarrollar una metodología propia a partir de las metodologías estudiadas.
- Comprender la literatura científica del ámbito del fútbol.

#### **4. MODELOS DE ENTRENAMIENTO EN EL FUTBOL**

Dentro de los modelos del entrenamiento en futbol, diferenciaremos dos grandes corrientes, el modelo tradicional y los modelos modernos, que apoyados en una serie de teorías buscan una manera totalmente diferente de abordar el entrenamiento en este deporte.

##### ***4.1. MODELO TRADICIONAL***

Las teorías conductistas nacidas de la mano del psicólogo Jhon Broadus Watson o las teorías mecanicistas, las cuales comparan cualquier estructura viva a la estructura de una máquina, son teorías en las cuales se han apoyado las metodologías reduccionistas y clásicas del deporte del fútbol, las cuales, nos llevan a la división del todo en pequeñas partes más sencillas.

Tal y como afirma Pol (2011, p. 16): “El método está basado en la resolución recursiva de un problema dividiéndolo en dos o más sub-problemas de igual tipo o similar. El proceso continúa hasta que estos llegan a ser lo suficientemente sencillos como para que se resuelvan directamente. Al final, las soluciones a cada uno de los sub-problemas se combinan para dar una solución al problema original”.

Es por eso que el fútbol, históricamente, ha sido concebido y fragmentado por cuatro componentes o cuatro factores de rendimiento: La capacidad técnica, la capacidad táctica, la capacidad física y la psicológica. Estos cuatro componentes, parecen sostener el rendimiento de nuestros jugadores de fútbol y por tanto, cada uno de ellos ha sido estudiado y entrenado de manera exhaustiva.

De esta manera, el entrenamiento en el futbol ha sido dividido y entrenado en estos cuatro factores de rendimiento anteriormente descritos, siguiendo el paradigma cartesiano y reduccionista que históricamente ha imperado en el entrenamiento del fútbol, siempre siguiendo la visión de que, una vez entrenados de manera independiente, concibiéndolos como estructuras cuantificables y autosuficientes, se pueden juntar y llegar al éxito deportivo tan pretendido.

Así pues, los entrenadores se encargan de la parte técnica y táctica, los psicólogos realizan el trabajo psicológico de los futbolistas y los preparadores físicos crean un atleta cumpliendo con el entrenamiento del componente que les corresponde, es decir, la parcela física.

Esta manera de abordar el entrenamiento proviene de deportes de disciplinas individuales donde la tarea cerrada, la ausencia de incertidumbre y el entorno lineal y

estable son características claras de estos deportes, que a su vez no tienen absolutamente nada que ver con el fútbol.

Esta visión reduccionista no era exclusiva del fútbol, (tal y como hemos mencionado antes con la enorme influencia de las teorías conductistas y mecanicistas en el entrenamiento tradicional) sino que más bien, el fútbol es reflejo de lo acontecido en otras áreas del conocimiento humano, Según nos explica el filósofo y sociólogo francés Edgar Morín “Nuestro sistema de enseñanza nos enseña a aislar y dividir los objetos de su entorno, a separar las disciplinas, a desunir los problemas, más que unir e integrar. Nos ordena reducir lo complejo a lo simple, es decir, a separar lo que está unido, a descomponer y no a recomponer, a eliminar todo aquello que aporte desórdenes o contradicciones a nuestro entendimiento”. Cervera (2010, p. 9).

Queda claro que el fútbol como deporte, está fuertemente rodeado de un contexto cultural y social que influye en gran medida a la manera de abordar su entrenamiento, sin poder escapar de las modas o de la evolución de lo acontecido en otras áreas del conocimiento y por tanto, en el fútbol al igual que en otros ámbitos, se ha utilizado el paradigma clásico y reduccionista con el fin de llegar al entendimiento de las cosas.

El paradigma tradicional, tan utilizado durante tantos años en el entrenamiento del fútbol nos deja además una clara desunión entre el objeto y el sujeto, que en el caso del fútbol, hablaríamos de la desunión del fútbol y el jugador. Hablamos, de que el jugador queda fuera o al margen del juego, no pudiendo modificar el mismo, mediante sus decisiones o su percepción. Así pues, los jugadores son observados o creados para ser jugadores cumplidores con su función pero sin capacidad sentir, intuir ni tomar decisiones.

Además de estas características anteriormente descritas, esta visión tradicional está respaldada por unas leyes y principios inquebrantables, existiendo así un orden mecánico y casual, que forma un universo cerrado (Carneiro, 2005), repudiando lo inestable, lo imprevisible para abrazar o confiar en lo estable, lo lineal y lo cuantificable, algo que durante tantos años ha aportado tranquilidad a todos los profesionales del fútbol, sintiéndose capaces de controlar todos los aspectos del juego sin dejar cabida a lo impredecible e inestable de un deporte en constante cambio.

Por último, no podemos olvidar que la anulación del valor contextual y la necesidad de una complementariedad “artificial” donde en vez de intentar encontrar jugadores con características similares, lo cual facilita la conexión entre ellos, se intenta buscar jugadores que se complementen los unos a los otros (jugador bueno a nivel defensivo



junto con jugador bueno a nivel ofensivo, por ejemplo), son características esenciales de esta visión tradicional.

#### **4.2. MODELOS MODERNOS**

En los últimos años y sobre todo a partir de los años 80, autores como Víctor Frade, Seirulo etc... han intentado buscar metodologías de entrenamiento más acordes al deporte en cuestión, apoyándose en diferentes teorías como la teoría de la complejidad con la que dejan patentes los errores de la visión reduccionista que tantos años ha imperado en el entrenamiento del fútbol. Estos autores ven la necesidad de aceptar el juego como un todo indivisible entendiendo la conexión constante de los componentes durante el juego y por tanto optimizando la relación entre ellos. Nunca se puede concebir un pase como una acción técnica aislada, tal y como lo haría la visión o perspectiva tradicional, sino que, detrás de esta acción, confluye una intencionalidad táctica, dar el pase para algo en concreto, con una contracción muscular, haciendo referencia al aspecto físico de la acción, con un estado emocional determinado, entrando en la parcela psicológica.

Así pues, para entrenar de forma específica a este deporte se debe respetar la lógica estructural del juego, aceptando su incertidumbre, su no linealidad y por tanto incluyendo elementos como el balón, los adversarios etc... que otorgan una manera de entrenar específica a nuestro deporte, el fútbol.

Así pues, se puede decir que el paradigma tradicional, se ha visto sustituido, o al menos a aparecido en escena un nuevo paradigma, con nuevas aportaciones que difieren en gran medida a esa visión tradicional.

Este nuevo paradigma, entiende el fútbol, como un deporte tremendamente complejo, en constante cambio y de gran imprevisibilidad. La famosa frase de “cada partido es un mundo” define perfectamente esta afirmación, ya que en ningún partido las cosas suceden igual y eso convierte al fútbol en el deporte maravilloso y apasionante, con millones de seguidores por todo el mundo.

El nuevo paradigma, no olvida, que un equipo de fútbol está formado por un gran número de personas, los cuales forman sistemas sociales complejos, en un entorno constantemente cambiante con adversarios, un móvil, unos asistentes etc...

En definitiva, entiende este deporte como algo formado por un gran número de variables que hacen que el deporte sea imprevisible y por tanto, algo muy complejo

como para tratar de entenderlo desde la perspectiva tradicional y cerrada de otro tiempo, con sus leyes inquebrantables y su necesidad de cuantificar y controlar todo.

A raíz de todas estas aportaciones del nuevo paradigma, surge una nueva metodología de entrenamiento, el entrenamiento integrado, la cual es un intento de entrenar de manera específica a la disciplina del fútbol. Según esta metodología de entrenamiento, debe existir una integración de los componentes del fútbol (táctica, técnica, preparación física y psicológica) dentro de las tareas de entrenamiento.

La metodología integrada está caracterizada por la aparición conjunta de los factores físicos, técnicos, tácticos y psicológicos, tal y como nos explica (Roca 2009, p. 8): “Esta metodología comporta una integración y combinación entre diferentes tipos de carga, pero el común denominador de esta metodología es siempre la técnica y la táctica. A través de ella se desarrollan las restantes cualidades que intervienen en el rendimiento. En función de las características individuales, el entrenamiento se organiza poniendo el acento sobre una cualidad física, psicológica o visual para obtener un rendimiento de una manera interrelacionada”.

Finalmente, encontramos la última metodología de entrenamiento dentro de lo que consideramos este nuevo paradigma, nos referimos a la periodización táctica. Esta metodología de entrenamiento, nace hace más de 30 años por el profesor Victor Frade de la universidad de Oporto en Portugal, la cual ha sido prácticamente desconocida fuera del territorio portugués hasta estos últimos años, últimamente muy en boga por sus numerosos éxitos deportivos y su gran especificidad. La periodización táctica, es una metodología de entrenamiento que concibe el entrenamiento como un medio esencial para lograr el modelo de juego que el entrenador pretende conseguir en la competición, entrenando siempre de manera específica al deporte y asumiendo que el modelo de juego debe ser el eje del entrenamiento.

Según la mayoría de los autores de la periodización táctica, esta metodología es un paso más allá en comparación con el entrenamiento integrado ya que, primero, dota al equipo de una identidad propia mediante la integración de un modelo de juego por parte de los jugadores, tachando al entrenamiento integrado de ser una metodología que si bien aporta un entrenamiento específico para el deporte del fútbol, no aporta al equipo un modelo de juego determinado, y segundo, muchas veces tachan al entrenamiento integrado de una forma de “engañar” al jugador, predominando en la tarea el componente condicional y su medición bajo el pretexto de la utilización del balón dentro de contextos o situaciones que poco tienen que ver con la competición.

Así pues, con el fin de hacer una pequeña síntesis de estos dos paradigmas previamente descritos, que si bien los dos se han o se están utilizando muchísimo en el entrenamiento del fútbol, los dos son totalmente opuestos en su manera de entender el juego y por tanto, de entrenar en este deporte:

**Tabla 1.** Diferencias entre las teorías reduccionistas y sistémico- complejas. (Cano, 2009).

<b>TEORIAS REDUCCIONISTAS Y FÚTBOL</b>	<b>TEORIAS SISTÉMICO-COMPLEJAS Y FÚTBOL</b>
El juego está dividido en fases (ataque y defensa).	Las fases y subfases se pueden distinguir, nunca separar ya que forman parte del mismo proceso.
Las subestructuras del sujeto hay que optimizarlas aisladamente (maximizar lo físico, necesidad de especialistas).	El jugador es tomado como unidad funcional (optimización de todas, no maximizar ninguna de ellas).
El rendimiento se tasa a través de aspectos cuantitativos.	Prioridad en lo cualitativo.
El jugador cumple funciones que tienen que ver con partes del juego.	El jugador interacciona para un correcto funcionamiento del modelo.
Menosprecio del valor contextual.	El contexto determina el valor del futbolista.
La complementariedad se establece desde las diferencias.	La complementariedad se establece desde las semejanzas.
Lógica inquebrantable e incuestionable.	La lógica debe cuestionarse para así ampliar la realidad
El cuerpo técnico es el propietario del conocimiento.	El jugador y sus posibilidades de interacción producen el modelo.

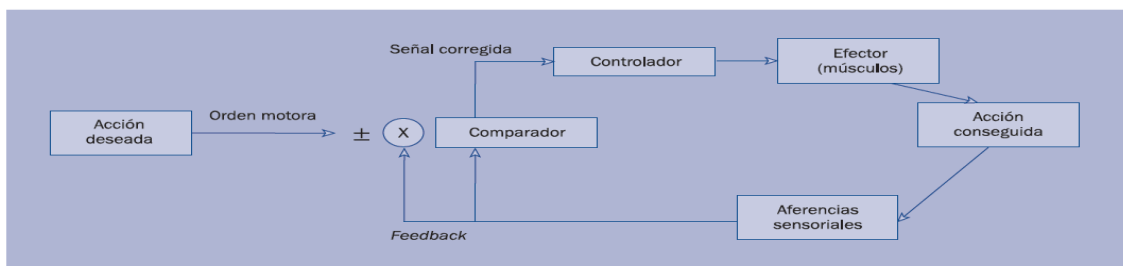
#### 4.2.1. MARCO TEORICO

Esta nueva visión o nuevo paradigma que se contrapone claramente a la visión tradicional, está basada y se sustentan en una serie de principios y teorías:

##### 4.2.1.1 PRINCIPIOS DINÁMICOS Y LA INTEGRACIÓN NO LINEAL

Tal y como hemos mencionado anteriormente, la concepción del fútbol como algo lineal, estable y cuantificable propio del paradigma tradicional, hace que la integración de los futbolistas se entienda desde una integración lineal, visión que tiene su origen en la cibernética clásica, equiparando los seres vivos con máquinas.

El ejemplo perfecto de la integración lineal se puede encontrar en los bucles de retroalimentación y unidades programables reguladoras del comportamiento motor voluntario. La integración en este modelo cibernético es claro, queda representado por cajas y flechas que representan procesos que no varían, rígidos y que siempre actúan de la misma manera” (Balague, Torrents, Pol, & Seirulo, 2014).



**Grafico 1.** Modelo cibernético de control del movimiento voluntario. (Balague, Torrents, Pol, & Seirulo, 2014)

Así pues, mientras que la integración sumatoria y lineal previamente descrita, podemos relacionarla con las máquinas, la integración dinámica y no lineal, es característica de los seres vivos (Balague & Hristovski, 2010). Ambas concepciones del ser humano (máquina o ser vivo) se traducen en metodologías y propuestas de entrenamiento muy diferentes (Balague, Torrents, Hristovski, Davids & Araújo, 2012 en Balague, Torrents, Pol, & Seirulo, 2014), decantándonos más por el paradigma tradicional o por el nuevo paradigma.

Debemos considerar, que desde la óptica de la integración lineal, es imposible explicar como un futbolista es capaz de adaptarse a un entorno tan cambiante como es un

partido de fútbol, mientras que desde la integración no lineal (el proceso de auto organización) esta adaptación es satisfactoriamente explicada (Balague, Torrents, Pol, & Seirulo, 2014).

Sin duda, no podemos olvidarnos de las sinergias, las cuales, permiten entender el comportamiento como algo caracterizado por la coordinación. Estas, aparecen de manera espontánea por la interacción de los diferentes componentes que lo forman (Latash & Lestiene, 2006 en Balague, Torrents, Pol & Seirulo 2014). Este principio ha sido absolutamente ignorado por el paradigma tradicional, que intenta enseñar al futbolista a reproducir o a resolver satisfactoriamente absolutamente todas las situaciones que se pueden dar en un partido.

Por otra parte, como hemos mencionado anteriormente, la anulación del valor contextual y la desunión del objeto y el sujeto, propias del paradigma tradicional son absolutamente contrapuestas por este nuevo paradigma. En la integración dinámica y no lineal, el comportamiento motor no se puede entender aislado de su contexto, entendiendo que existe una sinergia entre el entorno y el sujeto, es decir, habiendo un claro acoplamiento entre la dinámica de la tarea y la del propio sujeto. (Balague, Torrents, & Pol, 2012). Este aspecto dificulta muchísimo la enseñanza rígida o automática de una correcta actuación hacia las diferentes situaciones que se pueden dar en el juego ya que ninguna acción va a ser igual que la anterior o igual que la entrenada y por tanto, el sujeto debe adaptarse al entorno cambiante que le rodea, por tanto, se plantea un entrenamiento focalizado en el conocimiento de los límites de las acciones del propio deportista en vez de focalizar el entrenamiento en la enseñanza de determinados modelos técnicos (Barsingerhorn, Zaal, De Poel, & Pepping 2013), para ello y para cerciorarnos de una correcta evolución de nuestros futbolistas es imprescindible el entrenamiento en contextos cambiantes, sin dejar esta variabilidad al azar y con aumentos progresivos de la complejidad coordinativa.

#### 4.2.1.2 LA TEORIA DE LOS SISTEMAS

“Un sistema es un conjunto de elementos o partes que interaccionan entre sí a fin de alcanzar un objetivo concreto”, habiendo dos características esenciales que caracterizan un sistema, la primera consiste en que un cambio en cualquiera de las partes que lo forman conllevara un cambio en las demás y segundo, hablamos de la necesidad de un objetivo común Moriello, (2003, p. 1).

Aparte de esta breve descripción, según este autor, existen varios tipos de sistemas: “los que presentan alguna o mucha interacción con el medio ambiente,

denominándose sistemas abiertos, y los que interaccionan y se adaptan al medio ambiente, denominándose sistemas adaptativos”. Moriello, (2003, p. 1-2).

Así pues, podemos definir a un equipo de fútbol como un sistema donde los jugadores interaccionan hacia un objetivo común, la victoria.

No debemos olvidar que este equipo se encuentra en un ambiente en constante cambio por la existencia de un móvil y unos rivales, por lo que podemos definirlo como un sistema tanto adaptativo como abierto.

Además, mencionar que tal y como afirma Tamarit (2007, p. 25): “A un equipo también se le puede definir como “homeostático”...Que vive en continuo intercambio entre orden y desorden interno con el objetivo de auto ajustarse estructuralmente a la necesidad del momento”.

#### 4.2.1.3 LA TEORIA DE LA COMPLEJIDAD

Tal y como afirma Tamarit (2007, p. 26): “Los sistemas o fenómenos complejos, además de caracterizarse por la interconexión e interacción de sus diferentes partes, así como del todo y las partes, y las partes del todo, también están compuestos por una amplia gama de incertidumbres, azares, etc...que le otorgan si cabe mayor complejidad.”

Es por esto, que la concepción del deporte del fútbol como un fenómeno complejo es totalmente lógica. Dentro de un partido existe una inmensa incertidumbre y aleatoriedad inherente del deporte que hace imposible predecir, cuantificar o establecer “recetas” a nuestros jugadores.

En relación con esto último, se refiere Carvalhal (2001) “La imprevisibilidad y la aleatoriedad propios del fútbol hacen éste una estructura multifactorial de gran complejidad” (Tamarit, 2007, p. 27)

En este sentido podemos corroborar con estos autores que cuando observamos un partido de futbol, el juego siempre se produce de manera caótica, un equipo aprovecha los errores causados por su equipo rival produciendo un cambio absoluto de roles, de situación de juego etc. Siempre dados de manera incuantificable, impredecible y muchas veces fruto del azar, características claras, tal y como hemos mencionado anteriormente de los fenómenos complejos.

#### **4.2.2. PERIODIZACIÓN TÁCTICA**

La periodización táctica, es una metodología de entrenamiento nacida de la mano del Víctor Frade, la cual nace como una nueva propuesta metodológica frente a las metodologías tradicionales basadas en el paradigma tradicional. Así pues, esta metodología de entrenamiento, se centra en entrenar tal y como el equipo pretende jugar en competición, asumiendo el modelo de juego como guía del proceso de entrenamiento de tal manera que el jugador asuma los principios, subprincipios y subsubprincipios que el entrenador pretende. Es por tanto, que el entrenamiento desde la óptica de la periodización táctica surge del juego para el juego (tamarit, 2007, p. 11).

Esta metodología de entrenamiento concebida por muchos autores como una metodología novedosa y vez trasgresora (Por la desmitificación de muchos mitos del entrenamiento, como luego veremos) ha sido desconocida hasta hace pocos años fuera del territorio portugués.

##### **4.2.2.1 PRINCIPIOS DE LA PERIODIZACIÓN TÁCTICA**

Según, Cervera (2011, p. 105), “Los principios metodológicos que guiaran el proceso de entrenamiento son: El principio de especificidad, el de la alternancia horizontal, el de la progresión compleja y por último, el principio de las propensiones.”

##### **PRINCIPIO DE LA ESPECIFICIDAD:**

Este principio tal y como afirma el propio autor de la periodización táctica, Victor Frade, es el principio fundamental sobre el que se asienta esta metodología.

Con este principio, el autor hace referencia a la necesidad de contextualizar las diferentes tareas o ejercicios que se realizan en el entrenamiento, volviéndolas tareas específicas, donde el modelo de juego pretendido por el entrenador y del cual se derivan los diferentes principios, subprincipios y subsubprincipios están siempre presentes y no solo haciendo referencia a situaciones jugadas en las cuales se respete la lógica interna del juego o la presencia de sus elementos (diferencia principal de la periodización táctica con el entrenamiento integrado según numerosos autores) sino que la especificidad es entendida en un contexto en el cual el jugador vivencia y entiende el modelo de juego pretendido por el entrenador mientras que a su vez, el componente físico, técnico y psicológico interrelacionan entre sí, los cuales se encuentran también en máxima especificidad en relación directa tal y como hemos mencionado anteriormente con el modelo de juego establecido.

#### PRINCIPIO DE LA ALTERNANCIA HORIZONTAL:

Mediante el principio de la alternancia horizontal, el autor hace referencia a la alternancia de los diferentes tipos de niveles de contracción según las variables de duración, tensión y velocidad a lo largo del microciclo y que permitirá la regulación entre el esfuerzo y la recuperación.

Siempre respetando el principio de especificidad, este principio nos permite trabajar siempre de manera específica, pero de manera diferente en base al tipo de contracción muscular predominante en las tareas de entrenamiento.

#### PRINCIPIO DE LA PROGRESIÓN COMPLEJA:

Este principio hace referencia a la necesidad de simplificar o disminuir la complejidad del modelo de juego propuesto por el entrenador. Para ello, los jugadores deben vivenciar los diferentes principios y subprincipios del modelo de juego siempre de forma progresiva en complejidad, atendiendo a diferentes factores; el grado de entendimiento de los jugadores hacia el modelo, prevalencia de ciertos principios o subprincipios ante otros etc.

#### PRINCIPIO DE LAS PROPENSIONES:

Este principio asegura que la situación que queremos que el futbolista integre y entienda debe aparecer un gran número de veces en nuestros ejercicios de entrenamiento, no obstante el objetivo perseguido será que el futbolista asimile comportamientos y principios en relación con el modelo de juego, nunca pretendiendo que el futbolista se comporte como un robot memorizando jugadas o situaciones, esto iría en contra de la teoría de la complejidad o la integración no lineal mencionadas anteriormente, pilares sobre los que se asienta esta metodología.



#### 4.2.2.2. DESMONTANDO “MITOS” DEL PARADIGMA TRADICIONAL

Para muchos autores, la periodización táctica supone una metodología trasgresora debido a que se contraponen claramente a muchos de los aspectos defendidos por las metodologías de entrenamiento tradicionales.

Así pues, esta metodología desmitifica muchos de los “mitos” defendidos por las metodologías tradicionales, dentro de los más destacables encontramos los siguientes:

##### DESMONTANDO EL MITO DE LA PREPARACIÓN FÍSICA, FORMA FÍSICA Y EL VOLUMEN-INTENSIDAD DEL TRABAJO FÍSICO:

En contraposición a los ejercicios descontextualizados de carácter físico tales como Fartlecks, circuitos de fuerza resistencia, carrera continua por bosques etc. realizados con el objetivo de mejorar las capacidades condicionales propuestas por las metodologías tradicionales, la periodización táctica busca una mayor especificidad de estas manifestaciones físicas dentro del propio juego, así pues, tal y como nos explican Oliveira, Ameiro, Resente & Ricardo Barreto, (2007,p. 91 ): “Resistencia aeróbica, fuerza resistencia etc., no son factores que le merezcan atención. Sabe que algo parecido a eso existe en su jugar, pero consecuencia del mismo. Y sabe también que el subordinar todo el proceso de entrenamiento a la supradimensión táctica, a la vivencia/adquisición jerarquizada de sus principios de juego, le permite movilizar la subdimensión física al nivel que su jugar necesita.”

Por tanto, la forma física tan defendida y tan buscada sobre todo en el periodo preparatorio para las metodologías tradicionales deja de tener esa enorme trascendencia desde la óptica de la periodización táctica, buscando más que una forma física, una forma deportiva, evaluada mediante el grado de desenvolvimiento de un jugador dentro de su equipo, en un contexto real y específico y siempre con el modelo de juego pretendido como referencia para su actuación.

Además de esto, llama la atención la perspectiva de la periodización táctica acerca de los conceptos de volumen e intensidad, según esta metodología, la intensidad está absolutamente asociada a la concentración, Mourinho en Oliveira, Ameiro, Resente & Ricardo Barreto, (2007, p. 88), entrenador de fútbol y gran defensor de la periodización táctica nos explica este concepto: “Por norma, cuando se habla de intensidad, se habla de desgaste energético, yo no pienso así: Lo que hace que un entrenamiento sea más o menos intenso es la concentración exigida. Por ejemplo, correr por correr tiene un desgaste energético natural, pero su complejidad es nula. Como tal, el

desgaste emocional apenas existe, al contrario de las situaciones complejas, en las que se les exige a los jugadores requisitos tácticos, técnicos, psicológicos y físicos. Es esto lo que representa la complejidad del ejercicio y lo que conduce a una concentración mayor.”

De esta concepción de la intensidad asociada al grado de concentración emana el concepto de “fatiga mental” o desgaste “mental-emocional” utilizado por la periodización táctica para reflejar el grado de desgaste que ha supuesto una tarea o un partido en los futbolistas, concepto que se contrapone claramente al concepto de “desgaste físico”, tan utilizado por las metodologías tradicionales.

#### DESMONTANDO EL MITO DEL CONTROL CUANTITATIVO DEL ENTRENAMIENTO

Los test físicos, el control cuantitativo de las cargas del entrenamiento mediante pulsómetros, gps etc. han sido y son medios enormemente útiles para medir el grado de forma física de los futbolistas desde el punto de vista de las metodologías tradicionales. Desde la óptica de la periodización táctica no obstante, esta cuantificación del entrenamiento es innecesaria ya que en ningún caso estos parámetros corresponden a como se desenvuelve nuestro equipo dentro de un determinado modelo de juego, aportando exclusivamente información descontextualizada y por tanto no válida.

Desde esta óptica, la mejor evaluación es la observación de un equipo en un contexto específico, observando si el modelo de juego propuesto es entendido o no, y buscando constantemente crear hábitos, comportamientos que nos llevan al modelo de juego pretendido por el entrenador.

#### 4.2.2.3 EL MODELO DE JUEGO COMO EJE DEL PROCESO DE ENTRENAMIENTO

Tal y como nos explica Portolés en una entrevista realizada por Tamarit “un modelo de juego es algo que identifica a un equipo determinado. No es solo un sistema de juego, no es el posicionamiento de los jugadores, sino, es la forma como esos jugadores se relacionan entre sí y como expresan su forma de ver el fútbol” (Tamarit, 2007, p. 39). Vemos por tanto, que desde el prisma de la periodización táctica, el modelo de juego es un concepto amplio y de suma importancia.

Es por ello, que desde la óptica de la periodización táctica, el modelo de juego se convierte en el eje central del entrenamiento, tal y como afirma Adrián Cervera (2010, p. 17): “Desde un prisma donde el modelo de juego se convierte en director del

proceso de entrenamiento, y diseccionando nuestro “jugar”, un jugador no está realizando un sprint de 12 metros seguido de un disparo, sino que procura “ganar la espalda” de la última línea defensiva mediante un desmarque de ruptura y finalizando a gol; ni podemos afirmar a “a secas” que el defensa ha realizado un pase a otro compañero sino que puede estar batiendo una o dos líneas de presión del rival favoreciendo la recepción en el interior del bloque defensivo contrario, y estos principios de juego u objetivos tácticos deben ser el principal fin del entrenamiento en sí, para conseguir que estas acciones que queremos que se manifiesten durante la competición estén asimiladas por los jugadores”, es por esta perfecta explicación que nos da este autor por lo que la periodización táctica entiende que el modelo de juego compuesto por sus principios y subprincipios debe de ser el eje del entrenamiento, creando en el mismo, situaciones o tareas en las cuales el jugador entienda el objetivo táctico o principio de juego que se le exige en esa situación, estableciendo una conexión entre la comprensión de esa situación con el actuar de igual o similar manera en la competición. En resumen, la periodización táctica pretende crear hábitos mediante las tareas de entrenamiento para que el jugador entienda los principios de juego que el entrenador pretende conseguir, y así, el jugador llegue a un estado final de manifestar esos mismos principios de manera subconsciente.

Es por ello, que el modelo de juego debe de estar perfectamente definido, junto con cada uno de los principios y subprincipios que lo integran, solo de esta manera podremos crear ejercicios y situaciones en el entrenamiento que vayan en consonancia con el mismo y tal y como hemos mencionado antes, lograr que el jugador vivencie el modelo de juego en cada una de esas situaciones o tareas.

#### 4.2.2.4. EL MORFOCICLO PATRÓN- PLANIFICACIÓN

El morfociclo patrón es el núcleo fundamental de la organización temporal del proceso de entrenamiento. Los objetivos y por tanto las tareas del morfociclo de entrenamiento giraran en torno al partido posterior y al partido anterior, analizando los errores cometidos en el partido anterior y teniendo en cuenta el próximo rival. (Tamarit, 2007).

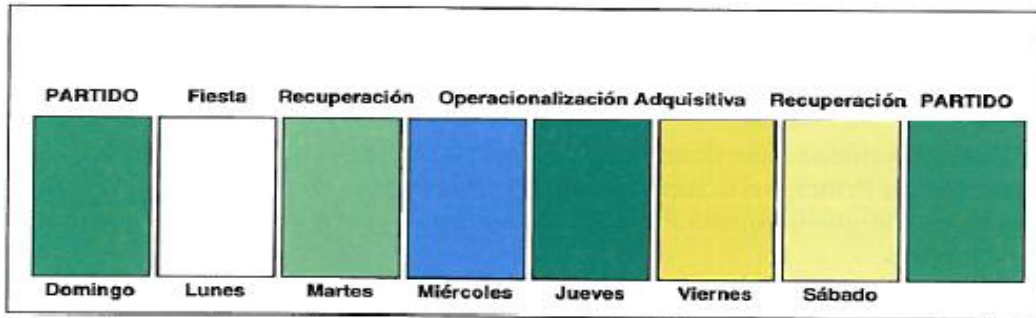
Es importante recalcar, que las sesiones de entrenamiento denominadas subdinámicas, se organizan en función de la fatiga mental generada, complejidad de las sesiones a nivel táctico y de la toma de decisiones. Además, a cada día de la semana, le corresponderá un tipo de contracción muscular mayoritariamente generada, principalmente por el tipo de tarea, la cual será siempre específica: la duración de la

contracción muscular (espacios amplios), tensión de la contracción muscular (espacios reducidos) y velocidad (Rapidez).

Este morfociclo patrón, será constante a lo largo de la temporada, respetando los días del tipo de contracción muscular mayoritaria (Duración, tensión y velocidad) y con el desgaste o fatiga mental como parámetro esencial. La única diferencia entre unos morfociclos y otros residirá en la preparación del partido posterior y la corrección de errores del partido anterior, tal y como se ha mencionado anteriormente.

#### SESIONES O SUBDINÁMICAS:

- Recuperación Activa: Sesión tipo del Martes en una estructura de 5 días de entrenamiento semanales. Tienen como objetivo la recuperación de la fatiga mental y fisiológica. Se caracterizan por situaciones específicas discontinuas con duración, tensión y velocidad de las contracciones musculares bajas.
- Tensión: Sesión realizada los miércoles, se caracterizan por un gran componente excéntrico con numerosas salidas, saltos frenadas desaceleraciones etc...Siempre realizadas en espacios reducidos y con un número de jugadores reducido. El tiempo del ejercicio también será reducido.
- Duración: Sesión realizada los jueves, caracterizada por un gran trabajo de los principios y sub principios del modelo de juego y a su vez un trabajo en espacios amplios con una gran cantidad de jugadores siendo las tareas amplias en el tiempo.
- Velocidad: Sesión realizada los viernes, caracterizada por el trabajo de los sub principios del modelo de juego. Las tareas del entrenamiento promoverán una gran velocidad de decisión y de movimiento y la duración de las mismas serán de carácter reducido.
- Día pre partido: Sesión de sábado teniendo que jugar el domingo. La sesión se caracterizara por una mezcla entre la recuperación de los futbolistas y su activación con el objetivo de llegar en condiciones óptimas a la competición.



**Grafico 2.** Microciclo semanal en periodización táctica. Modificado de Oliveira. Tamarit (2007)

#### 4.2.3. ENTRENAMIENTO ESTRUCTURADO

Del ya mencionado “nuevo paradigma” el cual se contrapone a las metodologías tradicionales que se sustentan en el paradigma tradicional nace junto con la ya explicada periodización táctica el enfoque estructurado o entrenamiento estructurado de la mano de Francisco Seirulo, profesor del INEF de Barcelona y técnico del F.C. Barcelona desde hace más de 20 años, el cual apoyándose en las ya mencionadas teoría de los sistemas dinámicos o la teoría de la complejidad confecciona su propia metodología de entrenamiento pretendiendo que sea una metodología específica para el fútbol y deportes colectivos en general.

El modelo cognitivista de Seirulo está centrado en el sujeto, es decir, este modelo de entrenamiento, pone especial hincapié en entender el interior del sujeto, comprendiendo el entorno donde esté va a tener que actuar. Al igual que la periodización táctica, esta metodología de entrenamiento se centra en un entrenamiento específico para mejorar las capacidades del futbolista. Cabe destacar, que este modelo está sustentado por teorías cognitivistas y la teoría de la complejidad, desechando en todo momento la visión tradicional de estímulo-respuesta. Así pues, se pretende que el futbolista evolucione mediante la interacción de todos los componentes que forman el sujeto, desde esta óptica, la capacidad física o técnica no se podrá mejorar sin tener en cuenta la capacidad táctica del sujeto que dota a la acción de un porqué o para qué, respetando en todo momento las múltiples decisiones que un sujeto puede tomar ante una situación determinada. En cuanto a la planificación que el autor propone para un deporte como el fútbol, éste, defiende que

las planificaciones a largo plazo no tienen mucho sentido, entendiendo la variabilidad del estado de forma de los futbolistas y de que cada fin de semana existe una nueva competición, por tanto, plantea planificaciones a corto plazo, entendiendo el microciclo de entrenamiento como unidad temporal básica. (Iglesias, 2010)

#### 4.2.3.1. LAS DIMENSIONES DEL DEPORTISTA Y LAS SITUACIONES SIMULADORAS PREFERENCIALES:

Añadiendo a las características mencionadas anteriormente tal y como nos explica Roca (2009, p. 10-11); “Se desprende de todo ello un nuevo paradigma que no es conocer el deporte, sino conocer al deportista y las teorías cognitivas y estructuralistas pues éstas nos acercan al conocimiento del ser humano. Estas teorías se centran en el conocimiento de la persona como ser vivo, como una estructura hipercompleja que se articula a través de las relaciones de seis capacidades. Estas estructuras evolucionan y están conectadas entre sí, en tanto en cuanto su intervención con el medio y con ellos mismos”.

Las seis capacidades mencionadas por el autor hacen referencia a las seis dimensiones que Francisco Seirulo observa en un deportista siendo estas la capacidad o dimensión coordinativa (haciendo referencia al aspecto técnico del jugador), la cognitiva (Táctica), la condicional (Física), creativo- expresiva (todo lo referente a la creatividad e intuición del deportista), emotivo-volitiva (relacionado con los sentimientos del deportista) y por último la socio-afectiva (Haciendo referencia a la relación con los demás miembros del equipo).

Según Seirulo, estas dimensiones están presentes en todo deportista y dentro del propio juego las mismas están en constante interrelación.

Como ejemplo de ello, cuando un jugador de fútbol realiza un desmarque en profundidad para recibir un balón de un compañero y una vez controlado dispara a puerta, dentro de este sujeto están interrelacionando todas las dimensiones previamente descritas, de tal manera que la estructura coordinativa está presente en el control y en el disparo, la cognitiva en la intencionalidad de haber realizado el desmarque o el disparo a puerta, la condicional en el sprint o en la fuerza necesaria para disparar a puerta, la emotivo-volitiva estará presente en el estado emocional del sujeto para realizar la susodicha acción, mientras que la socio afectiva se manifiesta mediante la relación que ha establecido con su compañero de equipo para poder realizar la jugada, por último la estructura creativo-expresiva se manifiesta en la

capacidad de intuición y creatividad del sujeto que decide desmarcarse y disparar a puerta.



**Gráfico 3.** Dimensiones del deportista. Roca (2009)

Entendemos por tanto que estas seis dimensiones aparecen de forma conjunta e interrelacionadas en toda la acción, priorizando unas estructuras sobre las demás dependiendo del momento, pero siempre estando todas presentes sirviendo de apoyo a la que prioriza sobre las demás en ese momento.

Así pues, se concibe al futbolista como un ser humano que se encuentra en una continua adaptación al medio, donde todas sus estructuras interrelacionan entre sí (pensamientos, tomas de decisión, emociones etc.) y es por ello que el entrenamiento de estos sujetos ha de entenderse desde un todo organizado, creando lo que el autor llama situaciones simuladoras preferenciales, las cuales proporcionan al sujeto el reto de ser resueltas siempre mediante la interacción de todas las dimensiones del deportista pero preferenciando o demandando mayoritariamente una respecto a las demás. (Roca 2009).

Por tanto, Seirulo pretende realizar tareas de entrenamiento en las cuales la interrelación de todas las estructuras sea requisito fundamental de las mismas pero siempre preferenciando la optimización o estimulación de una de ellas, siendo las demás el soporte o el sustento de la estructura requerida tal y como hemos mencionado anteriormente.

“Se trata de crear situaciones que simulen al propio juego y que incidan sobre alguna de las estructuras del sujeto de manera preferente, de ahí su denominación como Situaciones Simuladoras Preferenciales (SSP). Estas situaciones se definirán y extraerán del análisis e interpretación de las situaciones reales del juego entre el entrenador y cada jugador. Al reconocerlas el propio sujeto, pasarán a ser significativas para él durante la ejecución en los entrenamientos. Cada una de ellas

estará configurada por la combinación de los elementos conformadores de las realizaciones (ejemplo: en el análisis conjunto se observa cómo el jugador resuelve de una manera determinada una situación, a partir de este reconocimiento se crean situaciones para que sea capaz de resolverlas de otras formas igualmente eficientes). En cada SSP, se requerirá la intervención de diferentes sistemas o estructuras del sujeto que el entrenador deberá identificar. Cada jugador pondrá en acción aquellos sistemas que mejor respondan a la situación creada, de acuerdo al proceso propio de auto-organización a lo largo de su vida, de tal forma que cada jugador la afrontará de diferente manera. Estas actuaciones serán las que lleven al jugador a otro nivel de auto-organización de los sistemas y estructuras implicadas en la realización". (Arjol, 2012, p. 33).

Así pues, vemos como desde la perspectiva del entrenamiento estructurado el objetivo de intervención o el eje del proceso de entrenamiento es el propio sujeto, respetando sus particularidades, su propio proceso de auto-organización y siempre buscando la mejora constante del mismo.

#### 4.2.3.2. LA PLANIFICACIÓN INTEGRAL Y EL MICROCILO ESTRUCTURADO

Para comenzar por como concibe la planificación esta metodología de entrenamiento, primero definiremos el concepto de planificación, de la mano del autor de la propia metodología, Seirulo (2009, p. 6), la "Planificación es la propuesta teórica constituida por la descripción, organización y diseño, de todos y cada uno de los acontecimientos del Entrenamiento, en una determinada fase de la vida deportiva de un deportista, así como de los mecanismos de control que permitan modificar esos acontecimientos a fin de obtener un, cada vez más ajustado, proceso de entrenamiento, para que su destinatario pueda lograr los resultados deseados en la competición deportiva."

Desde la perspectiva de Seirulo y su metodología de entrenamiento, el microciclo es la unidad temporal básica de planificación, por tanto, el autor, diferencia una serie de microciclos estructurados pensados específicamente para deportes de equipo, entre ellos evidentemente para el deporte del fútbol. Los diferentes microciclos estructurados creados por este autor son los siguientes:

- Microciclo preparatorio: Se caracteriza por sesiones genéricas y generales realizadas en fase regenerativa. También podemos encontrar sesiones de carácter dirigidas incluso especiales alternándose unas con otras en la fase de pretemporada.

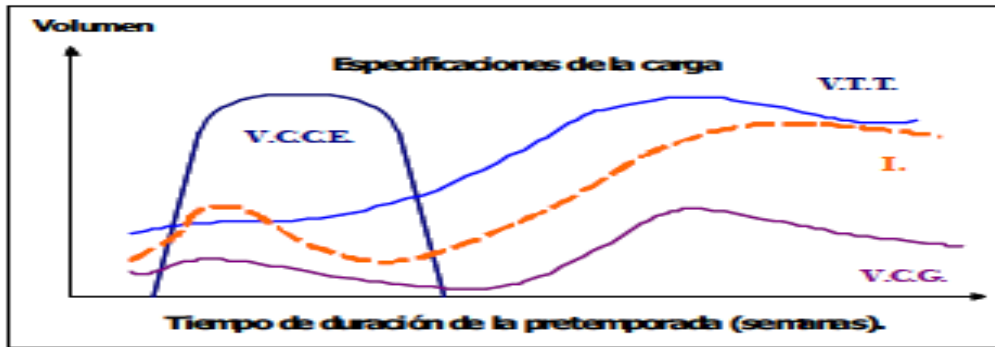


- Microciclo de transformación dirigido: Caracterizado por predominio de sesiones de carácter dirigido y especial. Empleados a partir de la segunda semana de pretemporada hasta prácticamente el final de esta.
- Microciclo de transformación especial: Predominan las sesiones de carácter especial y dirigido.
- Microciclo de mantenimiento: Equilibrio entre las sesiones de carácter dirigido y especial con las de competición. Este microciclo cobra especial importancia durante la fase competitiva.
- Microciclo de competición: Caracterizado por sesiones de carácter especial y competitivo. Empleado en momentos de la temporada donde la competición tiene gran trascendencia o hay un gran número de competiciones.

En esta metodología de entrenamiento, el volumen y la intensidad se presentan como aspectos cuantificables y no cuantificables del entrenamiento, pero con algunas diferencias de la concepción clásica de los conceptos de volumen e intensidad. (Arjol, 2012)

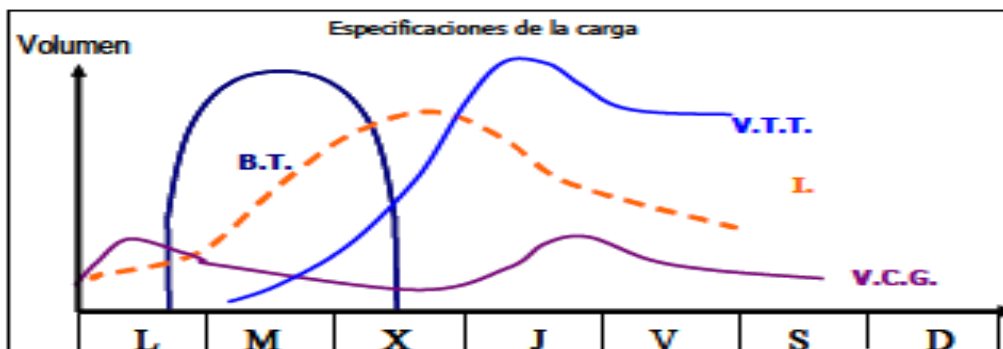
El volumen en el microciclo estructurado está representado por tres curvas, la primera hace referencia al volumen concentrado de carga específica, representando los contenidos de carga general, dirigida y especial. En segundo lugar, tenemos el volumen de técnico-táctico, que como su propio nombre indica, hace referencia a los contenidos técnico-tácticos presentes en el microciclo. Por último, encontramos el volumen de carga genérica, el cual representa todo el trabajo genérico, de carácter preventivo o compensatorio realizado por el equipo. (Arjol, 2012)

Así pues, una vez realizado esta pequeña aclaración de los diferentes tipos de volúmenes que se presentan en el microciclo estructurado, aclararemos que los microciclos presentes en la pretemporada estarán compuestos por un mayor número de sesiones generales, aumentando en trabajo técnico-táctico a medida que se acerque la temporada.



**Grafico 4.** Evolución del volumen e intensidad del entrenamiento en pretemporada. Seirulo (1987).

Durante la temporada por el contrario, los microciclos presentaran un bloque de carga condicional general o específica, aumentando la carga física los martes o miércoles del microciclo, mientras que a medida que se acerque la competición, los trabajos de carácter especial y competitivo cobraran mayor peso, siendo trabajos más específicos.



**Grafico 5.** Evolución del volumen e intensidad del entrenamiento durante el microciclo. Seirulo (1987).

#### 4.2.3.3. LAS TAREAS DEL ENTRENAMIENTO EN LA METODOLOGÍA ESTRUCTURADA

Las tareas del entrenamiento son las unidades más pequeñas del mismo, esenciales para la mejora de los diferentes aspectos del futbolista.

Según Roca (2009. p. 12) "En función del predominio del carácter de las situaciones de una tarea se diferencian":

- Tareas de carácter genérico: Las cuales hace referencia a tareas de naturaleza totalmente diferente a las de competición, desarrollada normalmente en el periodo de transición por los futbolistas por ejemplo, una excursión de senderismo.
- Tareas de carácter general: La naturaleza de la carga es algo más parecida a la de la competición pero no existe toma de decisión. Por ejemplo una carrera continúa por un campo de golf.
- Tareas de carácter dirigido: La naturaleza de la carga se asemeja algo más a la de la competición e incluye elementos coordinativos y tomas de decisión inespecíficas como por ejemplo un circuito técnico-físico.
- Tareas de carácter especial: Naturaleza de la carga parecida a la de la competición con toma de decisiones específicas. Son ejemplos de ello los rondós, los ejercicios de posesión etc...
- Tareas de carácter competitivo: Compuestas por situaciones reales de competición. Partidos en espacios reducidos por ejemplo.

## **5. CONCLUSIONES**

Como hemos podido ver, la evolución metodológica en el fútbol ha sufrido una gran progreso en los últimos años, pasando de metodologías tradicionales propias de deportes individuales y sustentadas en una serie de principios inquebrantables provenientes del paradigma tradicional a metodologías de entrenamiento que sustentadas en la teorías de los sistemas dinámicos, la teoría de la complejidad, la integración no lineal o la neurociencia suponen una manera de abordar el entrenamiento totalmente diferente a las ya mencionadas clásicas, proporcionando una forma específica de abordar el entrenamiento del fútbol.

Entre las diferentes metodologías de entrenamiento nacidas del nuevo paradigma, hemos mencionado las que más en boga están hoy día, la periodización táctica y el entrenamiento estructurado, las cuales sustentadas en los mismos pilares llevan a la práctica las mismas teorías de manera diferente.

La periodización táctica, centrada en el aspecto táctico y en la utilización del modelo de juego como eje del entrenamiento se centra más en el actuar de un equipo dentro de la competición, buscando que los jugadores asimilen e integren los diferentes principios y subprincipios del modelo de juego que el entrenador plantea y con la semana de entrenamiento o el microciclo como unidad temporal básica y elemental como medio.

El entrenamiento estructurado por su parte, focaliza la atención en el propio sujeto, atendiendo a su actuación dentro de un entorno cambiante mediante la auto-organización propia e individual, entendiendo a este sujeto como una estructura hipercompleja. Además al igual que la periodización táctica, esta metodología propone el microciclo de entrenamiento como unidad temporal básica diferenciando una serie de microciclos y tareas de entrenamiento las cuales tendrán mayor o menos peso dependiendo del momento de la temporada en el que nos encontremos.

## 6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Arjol, J.L. (2012). La planificación actual del entrenamiento en fútbol: análisis comparado del enfoque estructurado y la periodización táctica, *Acción motriz*, 8. Recuperado de [http://www.accionmotriz.com/autores\\_ver.php?id=40](http://www.accionmotriz.com/autores_ver.php?id=40).
- Balagué, N, Torrents, C, Pol, R & Seirulo, F. (2014). Entrenamiento integrado. Principios dinámicos y aplicaciones. *Apunts. Educación Física y Deportes*. 116. 60-68
- Balagué, N., Torrents, C., & Pol, R. (2012). La complessità dell'allenamento sportivo. En Isidori, E & Fraile, A (Eds.), *Pedagogia dell'allenamento. Prospettive metodologiche* (pp. 249-263). Roma: Edizioni Nova Cultura.
- Balagué, N., Torrents, C., Hristovski, R., Davids, K., & Araújo, D. (2012). Overview of complex systems in sport. En N, Balagué, C, Torrents, R, Pol, & F, Seirulo, *Entrenamiento integrado. Principios dinámicos y aplicaciones* (p. 61)
- Balagué, N., & Hristovski, R. (2010). Modelling physiological complexity. Dynamic integration of the neuromuscular system during quasi-static exercise performed until failure. En J. Wiemeyer, A. Baca & M. Lames (Eds.), *Sportinformatik gestern, heute, morgen* (pp. 163-171). Hamburg: Feldhaus Verlag.
- Barsingerhorn, A., Zaal, F, De Poel, H, & Pepping, G. (2013). Shaping decisions in volleivol. An ecological approach to decision-making in volleyball passing. *International Journal of Sport Psychology*, 44, 197-214.
- Cano, O. (2009). *El modelo de juego del FC. Barcelona. Una red de significado interpretada desde el paradigma de la complejidad*. Pontevedra: MC sports
- Carneiro, M. (2005). *De hormigas y personas. Management para la complejidad y el caos organizativo*. Madrid: ESIC editorial.
- Carvahal, C. (2001). No treino de futebol de rendimento superior. En X, Tamarit, *¿Qué es la "Periodización Táctica?". Vivenciar el juego para condicionar el Juego* (pp.27). Pontevedra: MC sports
- Castillo-Rodríguez, A. (2011). Aumento del rendimiento físico a través de método ATR en fútbol amateur. *EFDeportes.com, Revista Digital*, 159. Recuperado de <http://www.efdeportes.com>

- Cervera, A. (2010). *Modelo organizacional-estratégico de entrenamiento en fútbol*. Pontevedra: Mc sports
- Iglesias, J. (2010). La periodización táctica. *Fútbol-táctico*.38. Recuperado de <http://www.juaniglesiaspaz.es/videos/38-periodizacion-tactica%5B1%5D.pdf>.
- Latash, M. L., Lestienne F. (2006). Motor control and learning. N, Balagué, C, Torrents, R, Pol, & F, Seirulo, *Entrenamiento integrado. Principios dinámicos y aplicaciones* (p. 63)
- Moriello, S. (2003). Sistemas complejos, caos y vida artificial. *REDcientífica*. Recuperado de [http://www.pensamientocomplejo.com.ar/docs/files/Moriello\\_Sistemas%20Complejos.pdf](http://www.pensamientocomplejo.com.ar/docs/files/Moriello_Sistemas%20Complejos.pdf)
- Oliveira, B., Ameiro N., Resende N. y Barreto R. (2007). *Mourinho ¿ Por qué tantas victorias?*.Pontevedra: Mc sports
- Pastor, D.J. (2007). Modificación de macrociclo ATR en fútbol. En A. Castillo-Rodríguez, *Aumento del rendimiento físico a través de método ATR en fútbol amateur* (p. 1).
- Pol (2011) *La preparación ¿física? en el fútbol*. Pontevedra:Mc sports
- Roca, A (2009). *El proceso de entrenamiento en el Fútbol. Metodología de trabajo en un equipo profesional (FC Barcelona)*. Pontevedra: Mc Sports.
- Seirulo, F. (2009). Apuntes del curso Planificación a largo plazo en los deportes colectivos. Documento inédito.
- Seirulo, F (1987). Opciones de planificación en los deportes de largo periodo de competiciones. *Revista de Entrenamiento Deportivo*. 1 (3).
- Tamarit, X. (2007). *¿Qué es la "Periodización Táctica?". Vivenciar el juego para condicionar el Juego*. Pontevedra:Mc sports.