



universidad
de león



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

Curso Académico 2014/2015

El entrenamiento en fútbol: De las planificaciones tradicionales hasta la periodización táctica
Training in Football: From traditional planning to tactical periodisation

Autor/a:

José M^a Martínez González

Tutor/a:

José M^a Yagüe Cabezón

Fecha:

15/12/2014

V^oB^o TUTOR/A

V^oB^o AUTOR/A



RESUMEN

La Periodización Táctica en fútbol es una de las metodologías que surgió hace más de treinta años de las ideas del profesor Vítor Frade de la universidad de Oporto, sus principios metodológicos, se han divulgado hace unos 10 años de la mano del Oporto F.C. y del entrenador portugués José Mourinho, fundamentalmente debido a los éxitos de estos dos últimos a nivel mundial. Esta metodología cuya máxima preocupación es entrenar y asimilar el Modelo de Juego que se implantará en la competición, rompe con los cánones fundamentales de la teoría del entrenamiento deportivo, desmontando algunos de sus mitos como los periodos preparatorios y sus entrenamientos extenuantes, las relaciones entre volumen e intensidad, la separación clásica entre entrenamientos físicos, técnicos, tácticos y psicológicos. Esta metodología que cambia la manera de ver el fútbol y el entrenamiento deportivo, supone una revolución tanto en el diseño de la programación del entrenamiento, como en su desarrollo, involucrando a numerosas ramas (Neurobiología, filosofía...etc) del conocimiento que nunca habían formado parte de este deporte.

Palabras clave: Entrenamiento, Fútbol, Periodización Táctica, Planificación, Modelo de Juego.

ABSTRACT

Tactical Periodization in football is one of the methodologies that emerged over thirty years of the ideas of Professor Vítor Frade University of Porto, its methodological principles ago, have been reported about 10 years in the hands of FC Porto makes and Portuguese coach Jose Mourinho, mainly due to the successes of the last two worldwide. This methodology whose main concern is to train and assimilate Game Model to be implemented in the competition, breaks the fundamental canons of the theory of sports training, removing some of their myths as the preparatory periods and strenuous workouts, relations between volume and intensity, the classic separation between psychological workouts technical, tactical and. This methodology change the way you watch football and sports training, a revolution in the design of programming training, and development, involving numerous branches (Neurobiology, philosophy ...) the knowledge they had never been part of the sport.

Keywords: Training, Soccer, Tactical Periodization Planning Model Kit.



ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN
2. OBJETIVOS DEL ESTUDIO Y COMPETENCIAS A DESARROLLAR
3. MODELOS DE PLANIFICACIÓN EN FÚTBOL
 - 3.1. MODELO TRADICIONAL
 - 3.2. CONCENTRACIÓN DE CARGAS
 - 3.3. PERIODIZACIÓN TÁCTICA
 - 3.3.1. EL FÚTBOL UN FENÓMENO COMPLEJO FORMADO POR UN SISTEMA DE SISTEMAS
 - 3.3.2. IDEA PRINCIPAL: EL MODELO DE JUEGO
 - 3.3.3. PRINCIPIOS QUE RIGEN LA PERIODIZACIÓN TÁCTICA
 - 3.3.4. VARIABLES A OBSERVAR EN LA PERIODIZACIÓN TÁCTICA. LA CONCENTRACIÓN.
 - 3.3.5. EL MORFOCICLO PATRÓN. LA ESTRUCTURA DE LA PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO. ¿CÓMO EVOLUCIONA A LO LARGO DE LA TEMPORADA?
 - 3.3.5.1. Domingo: día del partido
 - 3.3.5.2. Lunes: día de descanso
 - 3.3.5.3. Martes el día de la Recuperación
 - 3.3.5.4. Días de la “Operacionalización Adquisitiva”
 - 3.3.5.4.1. Miércoles: El día de los Subprincipios y los SubSubprincipios con tensión de contracción aumentada
 - 3.3.5.4.2. Jueves: El día de los Macro Principios y los subprincipios con duración de contracción muscular aumentada
 - 3.3.5.4.3. Viernes: El día de los Subprincipios y los SubSubprincipios con velocidad de contracción aumentada
 - 3.3.5.5. Sábado: Predisposición para jugar, día de Recuperación con activación
4. CONCLUSIONES Y OPINIÓN PERSONAL
5. BIBLIOGRAFÍA



1. INTRODUCCIÓN

El siguiente trabajo de fin de grado tiene como objetivo realizar una revisión sobre los modelos de planificación en fútbol. Se estudia la evolución desde las primeras formas de planificación basadas en modelos propios de los deportes individuales, en las que se yuxtaponía el plano físico del técnico-táctico, pasando por los modelos cognitivistas y estructuralistas aún vigentes acabado por una nueva forma de planificación del entrenamiento, un modelo tanto transgresor como adelantado a su tiempo como la Periodización Táctica.

2. OBJETIVOS DEL ESTUDIO Y COMPETENCIAS A DESARROLLAR

- Conocer y contrastar los diferentes tipos de planificación en el fútbol a lo largo de la historia.
- Adquirir la capacidad de planificar la temporada de fútbol en función de los modelos estudiados.
- Contrastar estas metodologías con otras pasadas y futuras.
- Aprender a realizar una revisión bibliográfica sobre un tema relacionado con la carrera.
- Desarrollar un trabajo de investigación sobre un tema.

3. MODELOS DE PLANIFICACIÓN EN FÚTBOL

3.1. MODELO TRADICIONAL

Se divide el ciclo de entrenamiento en tres períodos:

1. Período preparatorio: Sobre el cual se edificará la forma deportiva
2. Período de competiciones en el que se crean los presupuestos de forma deportiva y en el que se hará realidad la capacidad conseguida.
3. Período de transición: será un período de recuperación activa.

La forma deportiva se conseguirá en una preparación amplia de tipo general y sobre todo un aumento del volumen y un aumento de la intensidad después.

En la fase de mantenimiento de la forma ha de preponderar los medios deportivos de la especialidad escogida. En ella, el volumen total de las cargas es menor, pero la intensidad aumenta. (Álvarez del Villar. 1983)



En la fase en que la forma se pierde disminuye tanto la intensidad como el volumen de las cargas, preponderarán los medios que favorezcan la preparación de tipo general, pero encaminados a una recuperación activa.

Este ciclo anual incluirá un gran periodo preparatorio que asegurará las máximas posibilidades de entrenamiento polivalente.

El Periodo Preparatorio se dividirá en dos siendo uno Periodo Preparatorio General y otro Periodo Preparatorio específico.

La proporción en el periodo de preparación general entre ejercicios generales y específicos será 2:1, 3:2, y la proporción en el periodo de preparación específico será 1:2, 2:3; teniendo una mayor utilización de ejercicios de preparación específica y de competición, frente a la estabilización de ejercicios de preparación general. Disminuirá la proporción de trabajo general a lo largo de la temporada. (Matvéiev, 1982)

En el Periodo Competitivo: mantenimiento ejercicios preparación específica, aumenta la utilización de ejercicios de competición.

En el Periodo transición: aumenta importancia preparación general y gran disminución de la específica; con una proporción de 4:1.

3.2. ENTRENAMIENTO INTEGRADO

La clave de esta metodología está en concebir al deportista como una estructura hipercompleja que se articula a través de las relaciones de seis capacidades (condicional, coordinativa, cognitiva, emotivo-volitiva, socio-afectiva y mental). Estas estructuras evolucionan y están conectadas entre sí, en tanto en cuanto su intervención con el medio y con ellos mismos.

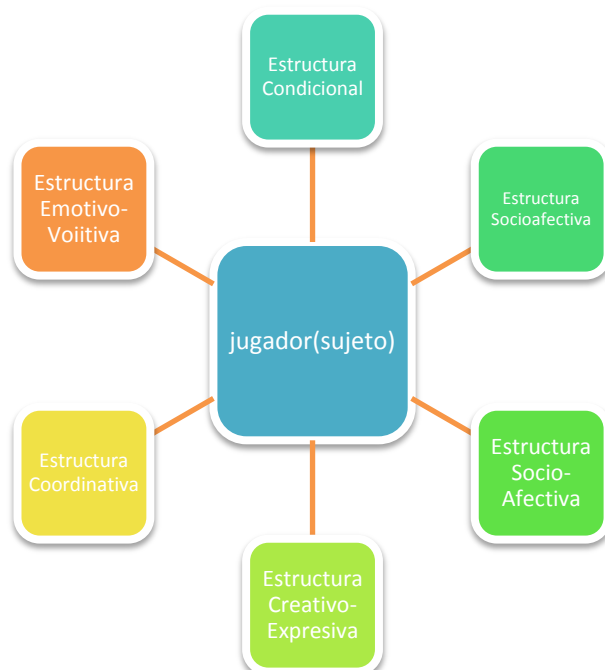


Figura 1. Capacidades que configuran al deportista (Seirul-lo, 1998)

La solución está en crear *Situaciones Simuladoras Preferenciales*, tareas reales de interacción en las que para resolverlas será necesaria la optimización de alguno de esos sistemas, de algunas de esas estructuras respecto a otras.

En este tipo de entrenamiento los contenidos se organizan en función de los siguientes criterios (Seirul-lo, 1998)

- Primer criterio organizativo

Este criterio obedece a aspectos temporales, la temporada se dividirá en: un periodo Preparatorio (de 4 a 8 semanas, seguido de uno de Competición (40 a 44 semanas) y por el de Transición (de 3 a 6 semanas)

- Segundo criterio organizativo

La segunda organización será intratemática, cada elemento se clasificará según la semejanza a la práctica deportiva. Estableciéndose cinco categorías según su semejanza a la modalidad deportiva: (Roca, 2013)

1. **Tareas de carácter Genérico:** la naturaleza y la organización de la carga es totalmente diferente a la manifestada en la competición.



2. **Tareas de carácter general:** la naturaleza y la organización de la carga es algo parecida a la observada en competición pero la toma de decisión es nula.
3. **Tareas de carácter dirigido:** la naturaleza y la organización de la carga se asemeja a la observada en competición. Incluyen elementos coordinativos específicos y toma de decisiones inespecíficas.
4. **Tareas de carácter Especial:** La naturaleza y organización de la carga es parecida a la de la competición.
5. **Tareas de carácter competitivo:** aquellas que están compuestas por contenidos competitivos.

- Tercer criterio organizativo

Este criterio será inter-temático, atendiendo al Principio de Acción Sinérgica, conforme a este principio, que es específico de los deportes de equipo, la mezcla y la secuencia de ciertos elementos ocasiona una acción sinérgica sobre los sistemas a los que van dirigidos, produciendo una exaltación de sus efectos, por encima del que producirá a cada uno de ellos por separado, en el mismo sistema. (Seirul-lo Vargas,. 1998)

DINÁMICA DE LAS CARGAS.

Para esta metodología de entrenamiento, la carga es tan solo un elemento más del estado de forma del sujeto. En el entrenamiento estructurado, el volumen estará representado por tres curvas: Volumen Cocentrado de Carga Específica (VCCE), Volumen Técnico Táctico (VTT) y el Volumen de Carga Genérica (VCG).

El VCCE, representa aspectos cualitativos de los contenidos de carácter general, dirigido y especial (Arjol, 2012). Este contenido representará el 45-50% del tiempo total de la pretemporada. (Seirul-lo, 1998). El VTT, representará la cantidad de contenidos presentes de carácter técnico táctico a lo largo del microciclo. El VCG, serán los contenidos Genéricos, (comunes a cualquier deporte).

En esta metodología se propondrá como unidad temporal básica para el periodo preparatorio y competitivo, el microciclo estructurado que se ajusta al ciclo semanal. Los objetivos del microciclo se basan en las necesidades del jugador. Su ordenamiento pretende



crear secuencias e interrelaciones entre sí, de tal modo que cada microciclo será consecuencia del anterior y la referencia para el siguiente, de acuerdo a las estrategias organizativas propuestas. (Arjol, 2012). En los gráficos 1 y 2 podemos apreciar la dinámica de las cargas de la pretemporada y de un microciclo tipo.

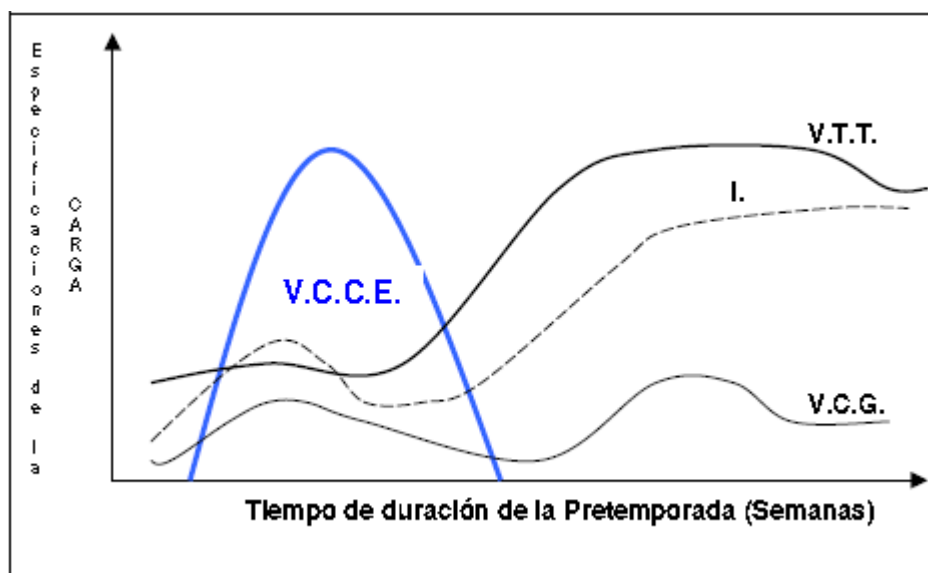


Gráfico 1. Dinámica de las cargas en pretemporada (Seirul-lo Vargas, 1998)

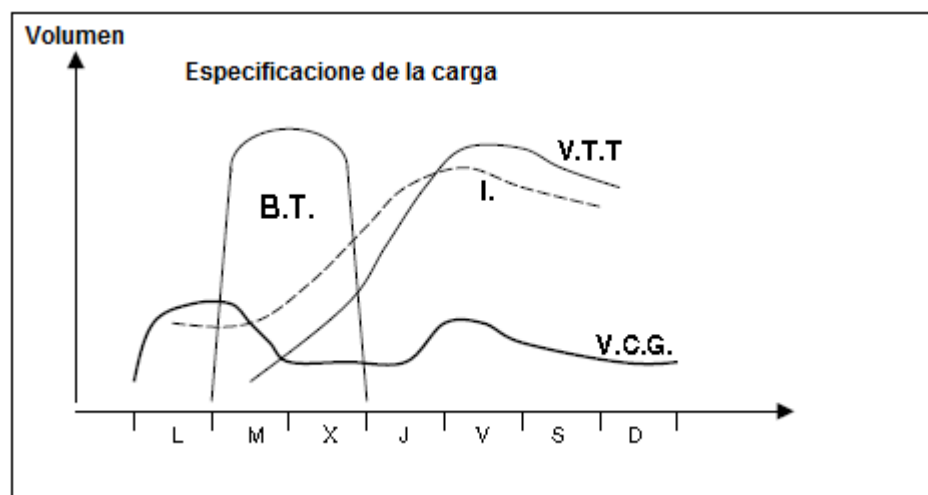


Gráfico 2. Dinámica de las cargas en un microciclo de la temporada (Seirul-lo Vargas, F. 1998).

Esta metodología propone 5 tipos de microciclos: Microciclo Preparatorio, Microciclo de Transformación dirigido, Microciclo de Transformación especial, de Mantenimiento y de Competición. (Roca, 2013).

Yagüe, (2003) propone una serie de factores a la hora de proceder a la construcción de los microciclos tipo en el periodo de competición: características de los futbolista, el partido anterior, el partido siguiente, lugar que ocupa el microciclo dentro de la estructura general de la temporada, número y magnitud de la carga de las sesiones que lo configuran y los procesos de recuperación de cada sesión como se puede apreciar en la figura 1.



Figura 2. Interrelación de los factores de construcción de los microciclos de fútbol (Yague, 2003).

3.3. PERIODIZACIÓN TÁCTICA

3.3.1. EL FÚTBOL UN FENÓMENO COMPLEJO FORMADO POR UN SISTEMA DE SISTEMAS

Esta metodología concibe al fútbol como un sistema, es decir un conjunto de componentes que se interrelacionan entre sí con el fin de alcanzar un objetivo concreto, (que por ejemplo será la consecución de un gol), y las interrelaciones que se producen entre los componentes del equipo (jugadores). Otra característica que define a los sistemas complejos es que su comportamiento suele ser imprevisible véase cualquier partido de fútbol, lo que deja a los autores llegar a la siguiente conclusión:



Tamarit, (2007) “El Fútbol (Juego) y el “juego” que un equipo produce son entonces un Fenómeno Complejo ya que se constituyen por diversos componentes (táctico, físico, técnico y psicológico y estratégico en algunas ocasiones) y momentos (momento ofensivo, defensivo y sus dos transiciones) que forman parte de un todo y que no pueden darse de manera aislada del resto ya que los factores que lo forman son inseparables (“entereza inquebrantable” del Juego. Y no sólo por ello sino porque se componen de una gran cantidad de elementos relativamente idénticos (regularidades que se dan en el “juego” de un Equipo) y también cumplen con lo referido anteriormente dada su imprevisibilidad y aleatoriedad propios del Fútbol hacen de este una estructura multifactorial de gran complejidad”. Se considerará al fútbol un deporte de situaciones no lineales, es decir en el que conocemos o podemos conocer el punto de partida de una determinada situación, pero en la manera de resolverse la misma puede tener infinitas posibilidades y que nunca se darán dos situaciones exactamente iguales y que se resuelvan del mismo modo(Iglesias Paz, 2011)

3.3.2. IDEA PRINCIPAL: EL MODELO DE JUEGO

Esta tendencia se desmarca del pensamiento tradicional en el que muchos hablan del Modelo de Juego (idea central de la metodología) como el Sistema o el Esquema de Juego empleado; por ejemplo: 1-4-4-2, es decir, la formación que tiene el equipo al iniciar un partido.

Sin embargo un Modelo de Juego es algo que identifica a un determinado equipo. No solo es un sistema de juego, no el posicionamiento de los jugadores, sino la forma en la que estos jugadores se relacionan entre sí dentro del campo y como expresan su manera de entender el fútbol o lo que es un sinónimo, la Organización que presenta el equipo y sus patrones de actuación en cada momento del juego y que hace de una manera regular.

Según el autor Oliveira citado en Tamarit, 2007 “Los patrones de acción táctica, los patrones de intenciones y regularidades, que el equipo y los respectivos jugadores deben manifestar a diferentes escalas durante diferentes momentos del juego.”

Hecha una referencia al momento del juego, es importante saber que en esta metodología, para facilitar el análisis del juego del fútbol, algunos pensadores de este deporte nos proporcionan una buena idea, dividirán al juego en MOMENTOS. Estos momentos son cuatro:



Organización Ofensiva	Organización Transición Defensiva o de Ataque/Defensa	Organización Defensiva	Organización Transición Ofensiva o de Defensa/Ataque
Individual	Sectorial (o grupal)	Individual	Sectorial(o grupal)
Sectorial(o grupal)	Intersectorial	Sectorial (o grupal)	Intersectorial
Intersectorial	Colectiva.	Intersectorial	Colectiva.
Colectiva.		Colectiva	

Tabla 1. Momentos del juego. (Oliveira, 2003)

Se determinarán las siguientes escalas de equipo de mayor número de integrantes a una menor:

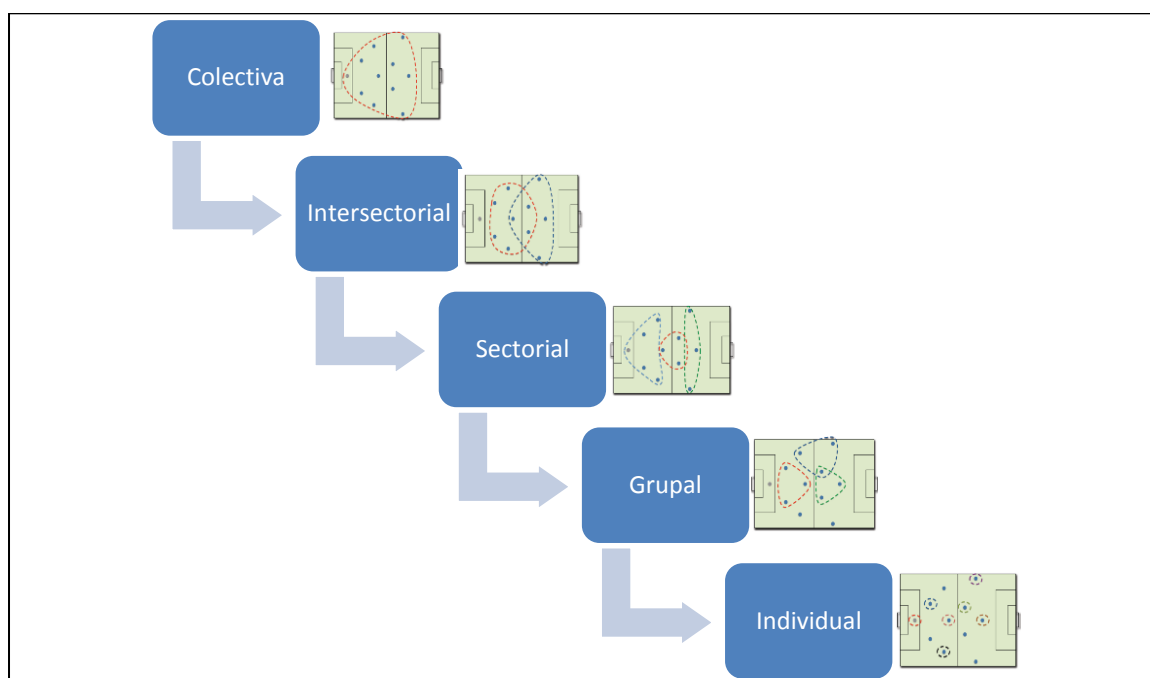


Figura 3. Escalas de Equipo o niveles de asociación entre los jugadores del equipo. (Oliveira, 2003)



Figura 4. Estructura de la organización del juego en un equipo de fútbol (Oliveira, 2003).

Para ello, se necesita definir una serie de comportamientos (Principios y Subprincipios), así como la articulación entre ellos, la cual nos va a permitir tener una identidad del juego. En función de su importancia en el juego, serán llamados de una u otra manera, estos Principios y Subprincipios deberán ser claramente definidos a todos los jugadores que forman el equipo, de forma que todos comprendan lo que quiere el entrenador.

Estos principios estarán ubicados en 3 planos, niveles o jerarquías, según su importancia o aparición:

Principios: (Tamarit, 2007) "Son comportamientos generales del juego que el entrenador ha creado, el Principio es el inicio de un comportamiento que un entrenador quiere que el equipo asuma en términos colectivos y los jugadores en términos individuales" dicho por otro autor (Oliveira, 2003) "son los patrones generales que caracterizan al equipo, que le da la identidad" Este será señalado por los autores como el Plano Macro..

Subprincipios: (Tamarit, 2007) Son comportamientos más específicos de ese jugar, o dicho por Oliveira J. "son los patrones de juego intermedio, que dan vida a los patrones generales que crean la dinámica del equipo "Este será el Plano medio en concreción.



SubSubPrincipios o SubPrincipios de los Subprincipios (Oliveira, 2003): Están relacionados con los detalles que los jugadores dan a los Sub-Principios y directrices, proporcionando "imprevisibilidad a la previsibilidad". Es decir, aquí se está hablado de la creatividad individual.

Este Modelo de Juego deberá permitir la Creatividad al jugador ya que será más rico en cuanto más posibilite a los jugadores ampliar su creatividad y talento en el juego, sin adular las premisas del propio modelo, permitiendo lo que los autores definen como "mecanismo no mecánico" es decir, que este modelo de juego aunque determine lo que cada jugador deba hacer en cada momento no puede convertirse en un mecanismo, se fomentará de igual manera la creatividad, y la maleabilidad del modelo ya que dependiendo del contexto este modelo podría ser modificado.

Dicho esto, se determinará como Modelo de Juego a un conjunto de comportamientos que el entrenador pretende que su Equipo manifieste de forma regular y sistemática en los cuatro momentos reconocidos de Juego (Organización defensiva, organización ofensiva y dos fases transitorias de una organización a otra). Estos comportamientos serán reproducidos como Principios, Subprincipios y Subprincipios de los Subprincipios o SubSubprincipios. Cuando logramos que estos sean articulados entre sí, proporcionan una determinada manera de jugar, lo que vendrá a ser la Identidad del equipo.

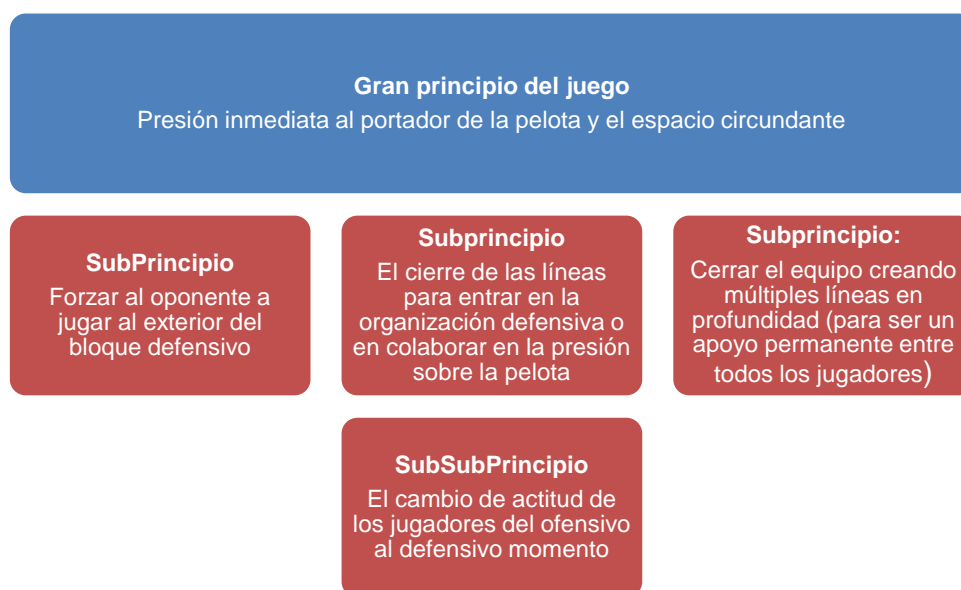


Figura 5. La fraccionalización de un Principio del juego del momento de transición ataque-defensa (Silva, 2008).



La “Periodización Táctica” ante este entendimiento permite la fragmentación de los principios y Subprincipios y las Articulaciones existentes entre ellos, sin tener la necesidad de aislar los diferentes componentes y momentos que forman el Juego, pues en cada Principio de juego hay una presencia de todo el Juego. O sea, permite ese “reducir sin empobrecer del que hemos hablado creando ejercicios en espacios más reducidos y con menor número de jugadores, simplificando la complejidad del Juego sin ser separado del “todo”, respetando de esta forma el Principio de entereza inquebrantable del Juego.

Esta metodología de entrenamiento se basará en el jugar, pero no en un jugar cualquiera sino en un jugar que el entrenador pretenda, o lo que es igual deberá basarse en el Modelo de Juego. Modelo que como dice Vitor Frade citado en Tamarit, 2007 *“solo es modelo cuando existe modelación es decir un proceso que lo concretiza, lo desarrolla. Para esto habrá una operacionalización del jugar que solo sucede cuando hay Especificidad, o sea la Articulación del sentido que contextualiza lo que sucede de ahí la modelación. Además esta modelación ha de cumplir unos principios metodológicos...”*

3.3.3. PRINCIPIOS QUE RIGEN LA PERIODIZACIÓN TÁCTICA

Principio de Especificidad: El hecho de ser la “supradimensión táctica” la que deba orientar cada ejercicio procurando una determinada forma de jugar, en la que se incluyen algunos Principios y Subprincipios que rigen el Modelo de Juego, lleva implícito que cada ejercicio este dotado de una especificidad del Juego que queremos. Será el llamado Principio de los Principios, el más importante ya que dirigirá la Periodización táctica, este debe ser cumplido en todo momento del proceso de entrenamiento, y este Principio se refiere a la especificidad de “jugar” y que lleva consigo una Especificidad física, técnica y psicológica. En otras palabras se exige la contextualización de todos y cada uno de los ejercicios que tendrán que estar en supeditados al Modelo de Juego.

Esta metodología rechaza los ejercicios analíticos y descontextualizados ya que según Tamarit, (2007) *“los ejercicios que procuren la organización del equipo tendrán que simular aspectos de la competición, y ese simular se tiene que traducir en ejercicios que en su propia esencia no descontextualicen aquello que es o va a ser la realidad competitiva”*.

Por lo tanto el entrenamiento se basará en “el Jugar” entendido como el Modelo de Juego antes explicado, así los objetivos del entrenamiento serán siempre tácticos cumpliendo este Principio de los Principios, el de Especificidad. En palabras de Vitor Frade (2012) “es por ello que (la Periodización Táctica) rechaza entrenamientos físicos o técnicos separados del



Modelo de Juego, ya que esto conduce a una inEspecificidad en el Proceso con sus posteriores consecuencias.

Principio de Alternancia Horizontal: Este es el principio encargado de regular la relación existente entre esfuerzo y recuperación. Hay que alternar entre días de estimulación y no estimulación de un sistema corporal o mental ya que se puede fatigar el organismo, es preciso que a lo largo del Morfociclo (patrón semanal de entrenamiento) suceda una alternancia horizontal a nivel del tipo de contracción dominante, según variables de tensión, duración y velocidad sin dejar por esto de tener Especificidad. Es decir es imposible que un organismo se esfuerce constantemente en el mismo registro, solicitando todos los días las mismas cosas del jugar, por lo que los diferentes Principios y Subprincipios, deberán clasificarse, pasando a entrenarse en el mismo día de entrenamiento los que trabajen las mismas estructuras es decir, los que precisen las mismas exigencias, no siendo igual un día a otro durante la semana en cuanto a esfuerzos se refiere, posibilitando que se regeneren las estructuras trabajadas anteriormente. Dicho por Oliveira, (2003)“Tiene como objetivo inducir adaptaciones en diferentes "escalas" y sus respectivas interacciones, a través de una lógica de funcionamiento con el fin de llevar a cabo los patrones de juego específico previstos.”

Principio de las Propensiones: Consiste en hacer aparecer un gran número de veces lo que nuestros jugadores queramos que aprendan. Si queremos que nuestros jugadores creen un hábito de juego, lo que hay que hacer es que hagan una repetición sistemática de dicho hábito, la repetición sistemática deberá ser activa y contextualizada para que haya un aprendizaje. En palabras del precursor de esta metodología:

“Sólo el movimiento intencional es educativo. Estamos diciendo que ese hábito que pretendemos crear en el jugador, a través de la repetición sistemática, debe ser intencional y contextualizado al Modelo de Juego pretendido. Es por ello que hay que entender la necesidad de emergencia de la dimensión táctico-técnica en detrimento de la dimensión física. Se evidencia de esta forma que el aspecto táctico debe ser el guía de todo el Proceso, dando intencionalidad al ejercicio, lo que obliga a estar activo mentalmente al jugador, produciendo en él una nueva adquisición perteneciente no sólo a la esfera del “saber hacer”, sino también a la del “saber sobre un saber hacer”. Vemos, de esta forma, que el Fenómeno Complejo Fútbol está compuesto por dos esferas del conocimiento. Una esfera centrada en el “saber hacer” y otra esfera que se centra en el “saber sobre un saber hacer”. (Vitor Frade citado Tamarit, 2007).



Según Oliveira, (2012) "Su objetivo es crear contextos de práctica en la que la densidad o principios que tienen por objeto la formación / experiencia como apareciendo regularmente con el fin de permitir la emergencia de juego que desea para el equipo".

A través de la creación de un ejercicio contextualizado, en el cual aparecerá un numero grande de veces lo que queremos que nuestros jugadores asimilen y adquieran, es decir "modelar el ejercicio hacia el contexto pretendido" de este Principio de esta metodología se da lo antes citada **Repetición Sistemática** la cual permitirá el aprendizaje, o lo que es lo mismo adquirir determinados Principios, Subprincipios...etc. del Modelo de Juego, pero como dice Jorge Marciel cit. Tamarit, (2013) "*La Repetición Sistemática de mecanismos no mecánicos, o sea, a través de la vivenciación de contextos abiertos, determinísticos sino probabilísticos*" de estas palabras se puede extraer la especial atención de los autores al incidir que el fútbol no es un deporte en el que los acontecimientos tengan un orden lineal, sino no-lineal, el cual marca la imprevisibilidad de los acontecimientos debido a la cantidad de interacciones que en el acontecen (entre jugadores, entre sectores, entre equipos, colaboración/ oposición) (sistema caótico) es por eso que el proceso de entrenamiento incidirá en la vivenciación de contextos abiertos donde el Principio, SubPrincipio o SubSubprincipio a trabajar en el ejercicio se trabaje de una forma probabilística no determinista, ya que el propio deporte no propicia situaciones cerradas donde después de hacer A, suceda B y luego C.

Se contemplarán dos planos en este principio a la hora de hacer un ejercicio.

- A) Los planes técnicos y tácticos: número de veces que determinado principio aparece en el ejercicio.
- B) Plano Fisiológico: subdinámica que exige cada día.

Principio de Progresión Compleja: Como ya se explicó antes el Modelo de Juego se subdivide en Principios y Subprincipios, esta idea tiene como explicación el jerarquizar los principios en orden de importancia, así se tendrá una vivencia jerarquizada desde el punto de vista adquisitivo, o lo que es lo mismo se trata de restar dificultad al Modelo de Juego, vivenciando Principios y Subprincipios que irán siendo más complejos conforme vayan siendo entendidos e interiorizados por los jugadores. Así como el hecho de priorizar ciertos Principios o Subprincipios unos por encima de otros, ya que todos no tienen la misma relevancia.



Principio de la Estabilización: Este principio de la metodología entendido como SupraPrincipio ya que será en el cual se asiente la Periodización Táctica, ya que lo diferencia de otras metodologías al rechazar el no entrenar aspectos no específicos del “jugar” (la preparación física y el entrenamiento tradicional suele dividir el físico por un lado y el técnico-táctico por otro) (véase también la Supradimensión Táctica que engloba el físico, técnico, táctico y psicológico) nos obligará a asentar un patrón semanal de entrenamiento, el Morfociclo Patrón, contrariando a la mayoría de las metodologías en cuanto a su división del año en macrociclos, mesociclos o microciclos, este principio explicado en palabras de Oliveira, Amieiro, Resende, & Barreto, (2007) *“Podemos así decir que la estabilización de un nivel óptimo se consigue a partir de la institucionalización de un patrón semanal de entrenamiento relativo a los contenidos, recuperación, régimen, número y duración de las unidades de entrenamiento y a su estabilización. Se trata de construir en el fondo una dinámica semanal y de mantenerla durante toda la temporada, desde el período preparatorio. Conseguirlo es respetar metodológicamente el principio de la estabilización.”* De estas palabras podemos extraer la marcada incidencia que hacen los autores de referencia, en tener un ciclo semanal acorde a la competición futbolística en la mayoría de sus casos semanal, competición de domingo a domingo durante 9-10 meses. Por lo tanto será la propia competición la que marque el entrenamiento a realizar.

3.3.4. VARIABLES A OBSERVAR EN LA PERIODIZACIÓN TÁCTICA. LA CONCENTRACIÓN.

Según Mourinho cit. Oliveira, Amieiro, Resende, & Barreto, (2007) *“intensidad de esfuerzo” no es sinónimo de cargas físicas elevadas, esfuerzos físicos en cantidad o en largas duraciones. Cuando habla de intensidad, habla sobre todo de complejidad, habla de exigencias de concentración decisional. Se refiere, fundamentalmente, a una intensidad de concentración.*

La concentración significa la capacidad de prestar atención a la información relevante e ignorar lo irrelevante y los estímulos perturbadores, también la capacidad de mantener la atención durante un largo período de tiempo (para el fútbol el partido que será de noventa minutos más el descuento adicional), por lo tanto será un factor determinante en las competiciones deportivas ya que en ellas hay que prestar la mayor atención posible para obtener el mayor resultado ya que un momento de distracción puede suponer un gol, una derrota...etc.



Dada la importancia que se le da en el deporte, será un aspecto que se entrene ¿o no?, la respuesta es que no, no es un aspecto que se entrene, y si se hace será de una manera inespecífica, lo que provocará una incapacidad de concentración durante ese periodo que denominamos partido.

El pensamiento de los creadores de la Periodización Táctica es que es una cualidad o capacidad que deba ser entrenada y operacionalizada en el proceso de entrenamiento.

Estos autores asociarán la concentración requerida en la competición a situaciones que busquen simular la forma de jugar del equipo en competición, a través de ejercicios entrenando grandes y pequeños principios del juego acorde a los cuatro momentos del juego (Defensa, ataque y las transiciones defensa-ataque y ataque-defensa) momentos en especial las transiciones que requieren la máxima concentración, es en su perspectiva la única manera de entrenar la concentración o de al menos operativizarla.

Por lo tanto, en palabras de Freitas, (2004) cit. Tamarit (2007) “la concentración deberá estar siempre presente en el entrenamiento, pero no una concentración cualquiera, pues esta debe aparecer como una subdimensión contextualizada en el proceso de entrenamiento, en su operacionalización, tiene que ser una concentración relacionada a la cultura de juego que el entrenador pretende para su equipo, siendo la única forma de potenciar esa concentración parece ser a través del recurso de ejercicios realizados en un régimen técnico-táctico, teniendo en cuenta los principios, subprincipios y subprincipios de los subprincipios del Modelo de Juego adoptado por el entrenador”.

Este hecho hará que se cree o salga a relucir un nuevo tipo de fatiga como resultado de esta alta exigencia de “concentración decisional” previamente expuesta, hablaremos de la Fatiga Táctica.

Entonces se evidenciará lo que el cansancio mental puede ser mayor que el cansancio físico, debido al gran requerimiento de duración del esfuerzo mental ante esto, el proceso de recuperación del entrenamiento atenderá a dos planos diferentes: “el plano mental-emocional” y el plano físico (se desprende de cualquier actividad física o deporte la aparición de una fatiga física), aunque estos dos no existan conexión e interdependencia.

En palabras de Vítor Frade (1998) “la fatiga central es uno de los problemas de los deportes colectivos. Se caracteriza por la incapacidad de concentrarse y dosificar el esfuerzo resultando en pérdida del entendimiento del juego”



Es aquí donde el entrenador ante un bajón de atención y de concentración que evidenciará la “fatiga táctica” con la derivada falta de intensidad en el entrenamiento, tendrá que intervenir variando la duración, monotonía, objetivos de los ejercicios e incluso haciéndolos más divertidos ya que el trabajo que podría resultar de entrenar en fatiga podría ser negativo.

Estos hechos harán que los requerimientos de concentración a lo largo de cada uno de los días del Morfociclo Patrón (Herramienta básica de trabajo de esta metodología) varíen a lo largo del mismo.

Así se relacionará la intensidad del entrenamiento a la concentración, como explica Tamarit, (2007) “Debemos planificar los entrenamientos respetando el efecto limitador, alternando la exigencia y el tipo de concentración a lo largo de la semana. Esto no significa que la intensidad de concentración no sea la máxima, pues debe serlo en cada entrenamiento, sino que la complejidad de un ejercicio a otro irá variando. De esta forma los jugadores trabajarán a siempre a una Intensidad Máxima Relativa, pero la exigencia de concentración no será siempre la misma, ya que el grado de complejidad del ejercicio no será siempre el mismo. También vemos que es fundamental conseguir motivar a los jugadores, haciéndoles creer en el Modelo de Juego y en el Proceso a seguir, manteniendo un diálogo constante con ellos, previniendo la aparición de “fatiga táctica”, modificando y alternando el entrenamiento si fuese necesario.”

Debido a las cargas de concentración tan grandes soportadas por el deportista en el entrenamiento las sesiones tendrán una duración máxima de noventa minutos, incluyendo repeticiones y descansos entre ejercicios. Además solo se realizará una sesión de entrenamiento por día ya que al día siguiente se volverá a exigir la máxima concentración o intensidad máxima relativa.

Para dilucidar lo que es la Intensidad Máxima Relativa, un ejemplo muy gráfico será la siempre típica carrera sujetando un huevo con una cuchara en la boca, al compararlo con una carrera de 100 metros lisos, parecerá menos intensa (veloz) pero es aquí donde se quiere llegar, la carrera de los 100 metros lisos no requiere ni un ápice de la concentración que tienes que tener al evitar que se te caiga el huevo de la cuchara, es este caso en el que la carrera de huevo requerirá más Intensidad Máxima Relativa.

Una vez asociada la intensidad a la concentración ya que según Oliveira, cit. Tamarit (2007). la Intensidad Máxima Relativa será la necesaria para hacer determinado tipo de acción con



mérito asociando la intensidad al nivel de exigencia mental, la intensidad será determinada por el desgaste mental que esa acción lleva implícita no por el desplazamiento o en movimiento en sí. Aunque esta intensidad está relacionada con la acción en sí es decir el propio juego, por lo tanto estará relacionada con la táctica, técnica, psicología y la toma de decisión.

Dicho esto se derivará, de la intensidad, el volumen ya que aguantar mucho tiempo con la máxima concentración, implicara un determinado volumen de intensidad de concentración, separándose de la concepción clásica de volumen de entrenamiento, en esta Metodología se hablará de Volumen de Intensidades Máximas Relativas, es decir, un volumen de Principios, Subprincipios del juego o lo que es lo mismo (Tamarit, 2007) “un volumen se genera a través de la repetición de ejercicios de intensidad máxima relativa que pretenden la adquisición de los Principios y Subprincipios que darán cuerpo a nuestro Modelo de Juego. Es un volumen de especificidades.”



Figura 6. Relación entre la complejidad y el respectivo "desgaste" (fisiológico y emocional) (Oliveira, 2003).



3.3.5. EL MORFOCICLO PATRÓN. LA ESTRUCTURA DE LA PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO. ¿CÓMO EVOLUCIONA A LO LARGO DE LA TEMPORADA?

Atendiendo al principio de Estabilización:

Este patrón semanal de entrenamiento tendrá que asentarse en un conjunto de pilares maestros que sustenten la lógica procesual del entrenar si olvidar nunca la brújula orientadora: la organización del juego preconizada. Respetar esa brújula es cumplir el SupraPrincipio de la especificidad... alcanzado a través del pragmatizar la fraccionalización, es decir, a través de contemplar la vivenciación adquisitiva de los diversos principios, subprincipios, subprincipios de los subprincipios de su jugar (Oliveira, B., Amieiro, N., Resende, N., & Barreto, R. 2007).

CARACTERÍSTICAS PARA QUE EXISTA ESPECIFICIDAD EN UN EJERCICIO (Tamarit, 2013)

En palabras de Vítor Frade cit. Tamarit, (2013) “Este SupraPrincipio es el que se encarga de que todo lo que se realice esté supeditado al juego que queremos realizar...” por lo tanto se considerará Específico a lo que está relacionado con El Modelo de Juego.

1. Los jugadores deberán entender los objetivos y las finalidades de los ejercicios dentro del juego todo: para ello será fundamental el conocimiento global del juego por partes de los jugadores (imagen mental) y vivenciación del mismo.
2. Los jugadores deberán permanecer en concentración durante todo el ejercicio: con ello conseguiremos que todo el ejercicio realizado se haga a Intensidades Máximas Relativas, o lo que es lo mismo en Concentración Táctica Específica.
3. El entrenador deberá intervenir de forma adecuada y oportuna ante las interacciones que se den en dicho ejercicio: A través de su intervención el entrenador potenciará y creará los contextos pretendidos, deberá asociar emociones y sentimientos negativos o positivos dependiendo de las interacciones que sus jugadores evidencien en la operacionalización.

Otro punto a destacar de esta metodología es el método de enseñanza que utiliza a la hora de que un jugador o jugadores comprenda, vivencie e interiorice un Principio, SubPrincipio o SubSubprincipio del Modelo de juego, en esta metodología se utiliza el descubrimiento guiado así Mourinho cit Oliveira, Amieiro, Resende, & Barreto, (2007), explicará “el objetivo es que los jugadores entiendan y creen el modelo de juego, que hagan algo por creencia



propia, por sentir que es la mejor forma de hacerlo y no porque alguien les dijo “vamos a hacerlo así”...Yo sé a dónde quiero llegar. Ahora, en vez de decirles “vamos hacia allí” quiero que sean ellos los que descubran el camino” Es evidente que esta respuesta de los jugadores reforzará su decisión en aquel momento gracias a la reflexión de los mismos y reforzará su comportamiento.

MORFOCICLO PATRÓN: SESIÓN A SESIÓN

Será la estructura básica de la planificación en esta metodología así entendido como el período de tiempo entre partido y partido, de domingo a domingo, esta estructura deberá tener en cuenta tres variables: el juego que hace el Equipo, el que el Equipo tuvo en el último encuentro y el que queremos que se produzca en el siguiente partido

En esta metodología cabe señalar que se determinarán 3 tipos de esfuerzo/ Subdinámicas que serán:

- ✓ La Tensión de contracción muscular (azul en las ilustraciones).
- ✓ La duración de contracción muscular (verde).
- ✓ La velocidad de contracción muscular (amarillo).

“Estas subdinámicas, interactúan en el partido de fútbol creando una dinámica que es propia, Sin embargo, una forma de jugar en sí es el surgimiento de una dinámica específica, también ciertos Principios e interacciones hacen emerger las subdinámicas. Por lo tanto, cualquier ejercicio de Fútbol también hace surgir la interacción de estos tres tipos de contracciones musculares en una forma peculiar. Por lo tanto, podemos catalogar los ejercicios (y los principios y sub-principios) en función de sub-dinámicas que expresan Oliveira, (2003).

Para un equipo que juegue una competición la organización será la siguiente:

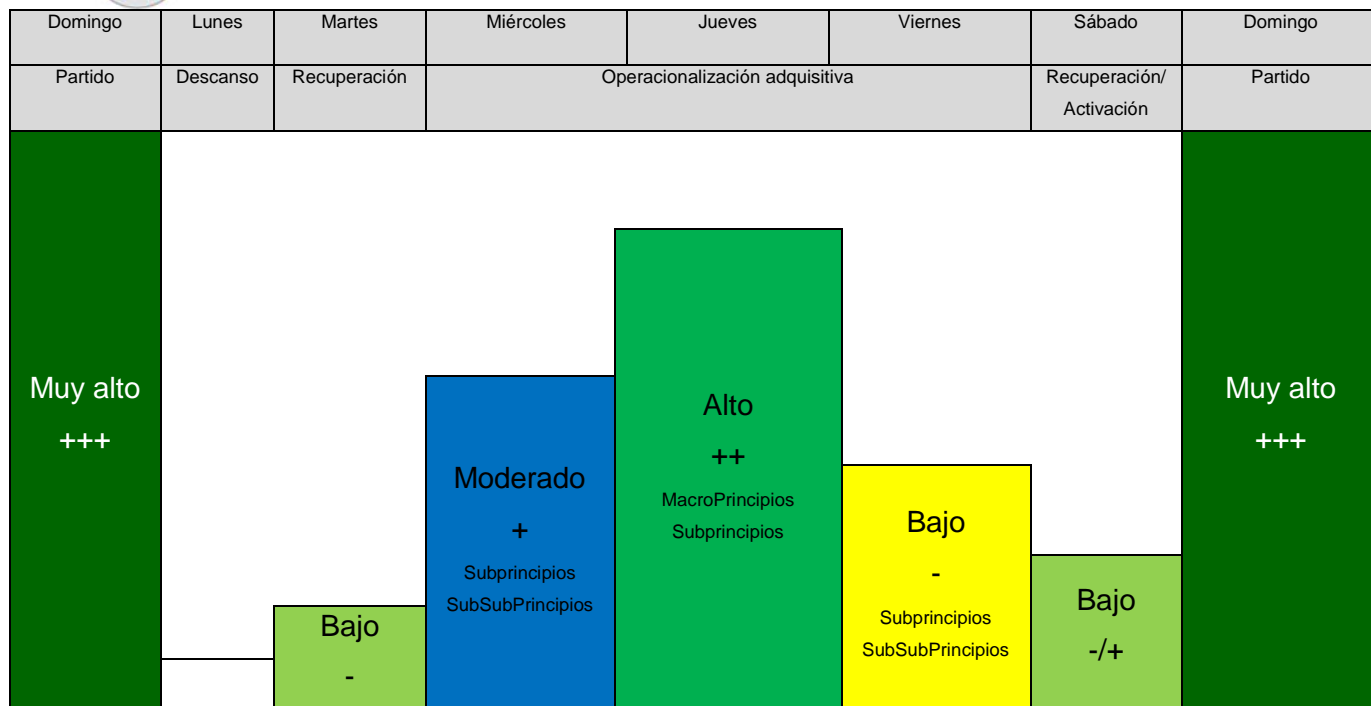


Figura 7. Desgaste emocional y contenidos del entrenamiento. Adaptado Tamarit, (2013)

Los autores dividen en dos partes el tiempo en el que se realiza una acción motriz, el 1/3 del tiempo usado en realizar dicha acción será el destinado a la ejecución propiamente dicha (dimensión efectora del movimiento) y los otros 2/3 del tiempo destinados a la toma de consciencia (dimensión cognitiva). Esto es lo que los autores denominan Frade citado en Tamarit, (2013) “un saber sobre un saber hacer” y sobre este “saber sobre un saber hacer” será del cual se trabaje los días de Operacionalización Adquisitiva” es decir, el aprendizaje del Modelo de Juego.

La complejidad de un ejercicio depende de la relación entre estas variables:

1. La cantidad de jugadores que haya realizando el ejercicio.
2. El espacio de juego donde se realiza el ejercicio
3. Tiempo de duración del ejercicio

El plano Macro será el relacionado con la identificación de los jugadores con el Modelo de Juego el nivel Micro se expresará como la adaptación motora a ese “jugar”, los planos Meso, relaciones intersectoriales y colectivos y los Planos Micro tendrán un matiz más individual.

3.3.5.1. Domingo: día del partido



El partido tendrá un papel fundamental en la estructuración del Morfociclo, entre el que se ha jugado y el que se jugará, el partido del domingo producirá un desgaste en varios sentidos: emocional, fisiológico, mental... De ahí que el resto del Morfociclo tenga como objetivo recuperar al equipo del partido anterior para llegar frescos al siguiente partido, sin por ello dejar de adquirir nuevos niveles de respuesta, teniendo en cuenta también que habrá jugadores que no participaron en el partido. Esta adquisición en el desempeño deberá promover fatiga sobre: el todo, el casi todo, el poco más que lo individual y lo individual, y todo ello sobre recuperación. (Tamarit, 2013). Tanto es necesaria la recuperación que según los autores de esta metodología hasta el cuarto día después del partido (jueves) no se estará en plenas condiciones (como las que se tenían el día del partido) de realizar un esfuerzo similar a la competición.

3.3.5.2. Lunes: día de descanso

En la Periodización Táctica este es el día que se concibe como día de descanso, el día después del partido aunque según la literatura no es el día más idóneo ya que fisiológicamente es mejor entrenar ese día, mentalmente no, para Tamarit, (2013) “en un proceso donde se entrena en Concentración Táctica en todo momento hay un gran desgaste Táctico y (por lo tanto a todos los niveles), por lo que hay que tener en cuenta la Recuperación Táctica.” Aquí se pone de relieve lo antes indicado como fatiga mental la cual impedirá entrenar en plenas condiciones deteriorando el entrenamiento de ese día por lo tanto se decidirá no entrenar.

Dado el papel fundamental que hay en la Periodización Táctica de la concentración y del estado mental, este será el día de descanso, debido a que aunque no lo es desde el punto de vista fisiológico, habrá que tener la fatiga mental en cuenta y este será por tanto el día de descanso después del estrés de la competición.

3.3.5.3. Martes el día de la Recuperación

En este día se promoverán Principios o Subprincipios bajo un régimen de recuperación. Los contenidos serán los mismos para entrenar cuando el objetivo es la recuperación, es decir, entrenar de forma Específica, Principios y Subprincipios, pero vivenciados “sin dinámica”.

En este día se abordarán subprincipios que se creen que se tienen que trabajar en función del partido anterior y frente aquello que prevemos que será el siguiente partido. Lo que los



autores promoverán será una reducción muy grande tanto a nivel de velocidad, tensión y duración de la contracción.

No solo se refiere a reducciones en la contracción sino también a reducciones en la concentración, sin ello disminuyendo la intensidad máxima relativa, y esto se hará mediante actividades que no tengan oposición o con un grado de dificultad bajo.

Es evidente que habrá jugadores que el domingo no jugaron, y ellos deberán tener un trabajo más exigente

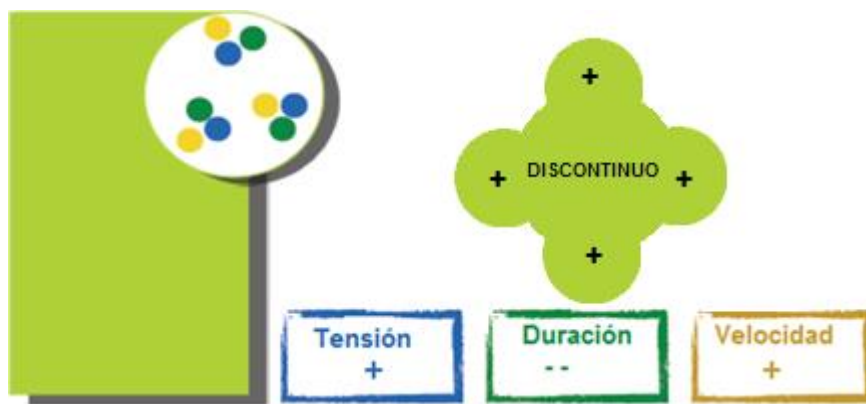


Figura 8. Aplicación de las subdinámicas el martes. Oliveira, 2003.

3.3.5.4. Días de la “Operacionalización Adquisitiva”

Estos días serán en los que se “fatigará” desde el punto de vista de la adquisición del Modelo de Juego del equipo, debido a que son los días más alejados del partido anterior y del próximo, al estar en mejores condiciones físico-mentales, serán estos los días elegidos para este propósito de ahí su sobrenombre.

3.3.5.4.1. Miércoles: El día de los Subprincipios y los SubSubprincipios con tensión de contracción aumentada

Este día fundamentalmente se trabajarán los SubPrincipios y los SubSubprincipios de juego de forma individual, sectorial e intersectorial, privilegiando contracciones musculares con un aumento significativo de la tensión. Dándose un número elevado de contracciones excéntricas. (Tamarit, 2013).

Este día será más complejo que el día anterior (de recuperación), pero menos que del día siguiente, el día de los Macro Principios y los SubPrincipios, recordando que el equipo está



totalmente recuperado y en condiciones de disputar un nuevo partido cuatro días después del partido.

Para ejercitar los Subprincipios y los SubSubPrincipios de juego, se utilizarán espacios reducidos, con poca cantidad de jugadores y con poca duración de tiempo, se deberá introducir muchos intervalos (recuperación) para que se produzca una recuperación que permita ejercitarse a Intensidades Máximas Relativas y siempre con predominancia del metabolismo pretendido (anaeróbico aláctico ya que los autores de referencia creen que es el diferenciador de los jugadores de calidad, sabiendo que no se manifiesta desconectado de los demás metabolismos),

Este será el día más discontinuo dentro del Morfociclo Patrón.



Figura 9. Aplicación de las subdinámicas el miércoles. (Oliveira, 2003)

3.3.5.4.2. Jueves: El día de los Macro Principios y los subprincipios con duración de contracción muscular aumentada

Al ser el día más similar a la competición ese día se entrenarán los MacroPrincipios y los SubPrincipios de Juego y la articulación entre ellos, por lo que se suele entrenar de manera más macro, es decir, con todos o casi todos los sectores conectados, por lo tanto este entrenamiento será el que más desgaste emocional exija, por ser el que día con ejercicios de mayor complejidad. También será el día más similar al partido a nivel de esfuerzo/desempeño, pues los ejercicios se ejecutarán en espacios más pequeños, con mayor número de jugadores y con tiempos de duración elevados (por lo tanto existirán menos intermitencias) lo que no quiere decir que no haya intermitencias ya que se tiene que permitir entrenar a Intensidades Máximas Relativas en todo momento bajo el soporte bioenergético Específico de nuestro juego (Tamarit, 2013).

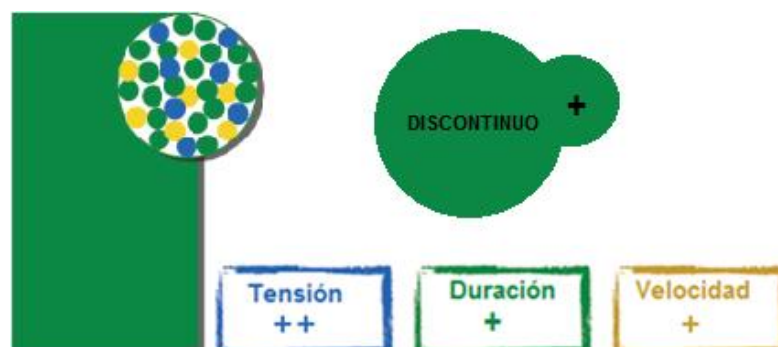


Figura 10. Aplicación de las subdinámicas el jueves. (Oliveira, 2003)

3.3.5.4.3. Viernes: El día de los Subprincipios y los SubSubprincipios con velocidad de contracción aumentada

Este día los ejercicios serán dispuestos para que haya mucha velocidad de desplazamiento en esta sesión siendo la preocupación central de la misma lo referente al Plano Mico (individual). Según Tamarit, (2013) *“Entrenaremos ejercicios con poca oposición que, además de permitirnos esa velocidad de contracción y que a su vez no se dé mucha tensión, reduce la complejidad de los mismos. Normalmente se incidirá a nivel sectorial, intersectorial y sobre todo individual. Por lo tanto: Espacios reducidos, pocos jugadores y duraciones cortas de tiempo. También con la intención de reducir la complejidad, sin por ello deja de ser adquisitivo, debe ser un día en el que se ejerciten aspectos ya interiorizados, o sea que ya pertenecen al subconsciente.*

El entrenamiento tendrá un matiz muy discontinuo, es decir con muchos intervalos que permitan recuperar para ser ejercitados a Intensidades Máximas Relativas (no por ser “veloz” un movimiento será intenso) sin inducir fatiga, acelerando la recuperación, así como incidir en la red metabólica que sustenta el Modelo de Juego (Sistema anaeróbico aláctico).

Por lo tanto este día se evitarán ejercicios “sin estorbos” que potencien gran número de saltos, cambios de dirección...etc. Ya que esto aumentará la tensión de las contracciones musculares y este es un aspecto que se ha trabajado otro día del Morfociclo, ya que este día los ejercicios tendrán que propiciar una tensión máxima inicial y por lo tanto velocidades de contracción máxima.



Figura 11. Aplicación de las subdinámicas el viernes. (Oliveira, 2003).

3.3.5.5. Sábado: Predisposición para jugar, día de Recuperación con activación

Al ser el día anterior a la competición, habrá que tener muy en cuenta la recuperación por eso se abordarán escalas muy reducidas del jugar (Tamarit, 2013). Habrá una menor demanda adquisitiva, se recordarán algunos aspectos que se entrenan durante la semana pero siempre sin esfuerzo, sin oposición, pudiendo acercarse a algunos SubPrincipios que se consideren relevantes pero sin dar gran énfasis en el lado adquisitivo porque no se quiere que haya grandes sollicitaciones en términos de concentración, ya que habrá partido al día siguiente (Oliveira. cit. Silva. 2008). En otras palabras será una pre-activación, se pretende recuperar a través de un esfuerzo más reducido con tensión y velocidad elevada y con una duración reducida (Oliveira cit. Silva, 2008) se trabajan automatismos dinámicos del equipo comportamientos que no exigirán mucha concentración (Tamarit, 2007).

4. CONCLUSIONES Y OPINIÓN PERSONAL

1. La Periodización Táctica es un modelo que usa el propio “juego” como entrenamiento, rechazando así los ejercicios analíticos y descontextualizados de las metodologías tradicionales.
2. Se preocupa por crear y desarrollar una organización dinámica determinada del equipo, o sea, un “jugar”.
3. El modelo de juego permite un objetivo común entre los protagonistas (jugadores y entrenador), en el proyecto de juego colectivo.
4. La estructura metodológica se realiza por niveles de organización del «jugar»
5. El desarrollo Específico de estos niveles de organización del jugar: Se refieren a la articulación dinámica de varios de los momentos de juego: Defensivo, ofensivo, transición defensa-ataque y ataque-defensa, y Comprende la Articulación Jerarquizada de los principios y de los varios momentos de juego en función del



«jugar» que se pretende desarrollar, e involucra también la Articulación Jerarquizada de los principios con los sub-principios, sub-principios de los sub-principios en el desarrollo del proceso, hacer lo que acontece y lo que se pretende (modelo).

6. Para llevar a cabo dicha metodología se requiere que el equipo entrene unas 6 veces por semana, hecho el cual, está reservado para el alto nivel, no queriendo decir así que sea aplicable a otros niveles o categorías.
7. Se desmontan mitos como las dobles sesiones en pretemporada ateniéndose a los Principios de Especificidad y Estabilidad los cuales aseguran que el jugador interiorice el modelo de juego, aprenda más sobre el mismo y su preparación física (por entrenamientos acumulados) esté muy adaptada al propio juego que es lo que realmente se desea.
8. Esta metodología se nutre de numerosas ramas de conocimiento: Neurociencia, Psicología, Filosofía, Didáctica...y esto hace que sus argumentos sean más sostenibles.

Se valora esta metodología como una alternativa real que todo entrenador, preparador físico, podría contemplar a la hora de hacer la planificación de un equipo de fútbol, personalmente, creo que la Periodización Táctica pueda o sea un inicio en este intento de aunar la preparación física, el entrenamiento técnico-táctico, en un mismo entrenamiento sin la necesidad de trabajar estos aspectos del rendimiento deportivo por separado.

También indicar, la falta de concreción de los autores en cuanto al desarrollo real, de esta metodología de manera más específica, desarrollando sesiones, solo el libro de Silva, (2008) es más específico, pero esta dificultad será solventada debido a los éxitos que ha tenido en competiciones,, siendo desarrollada, (con seguridad) en las FCAFD, Federaciones, Clubes y otras entidades de promoción deportiva.

5. BIBLIOGRAFÍA

1. Amieiro, N. M. B. (2007). *Defensa en zona en el futbol: un pretexto para reflexionar sobre el " jugar" bien ganando!* MCSports.
2. Arjol, J.L. (2012). "La planificación actual del entrenamiento en fútbol.: Análisis comparado del enfoque estructurado y la periodización táctica .Acciónmotriz 2012 nº 8, p 27-37.
3. del Villar, C. A. (1983). La preparación física del fútbol basada en el atletismo. Gymnos.



4. Iglesias Paz, J. (2010). La Periodización Táctica. Fútbol-Táctico Junio 2010 Edición nº 38 , p 74-87
5. Iglesias Paz, J. (2011). Principios de la Periodización Táctica. Fútbol-Táctico. Edición nº 45, p 35-40.
6. Leo Marcos, F.M., Pulido González, J.J., Sánchez-Oliva, D., Candela Guardiola, J.M. (2012). Entrenamiento de las capacidades condicionales a través de un microciclo de competición basado en el modelo de juego en un equipo de fútbol. Acciónmotriz. nº 10, p 84-102.
7. Martín Acero, R.; Seirul-lo Vargas, F.; Lago Peñas, C.; Lalin Novoa C. (2013) Causas Objetivas de Planificación en DSEQ (II): La Microestructura (Microciclos). Revista de Entrenamiento Deportivo · 27 (2).
8. Matvéiev, L. P. (1982). El proceso del entrenamiento deportivo. Stadium SRL.
9. Oliveira, B., Amieiro, N., Resende, N., & Barreto, R. (2007). Mourinho: ¿por qué tantas victorias? MCSports.
10. Guilherme, Oliveira, José (2003). *“Organização do jogo de uma equipa de Futebol. Aspectos metodológicos na abordagem da sua organização estrutural e funcional”*. FADEUP. No publicado.
11. Oliveira, J.G. (2003). *“Periodização Tática. Pressupostos e Fundamento. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto”*. No publicado
12. Roca, A. (2013). El proceso de entrenamiento en el fútbol. Metodología de trabajo en un equipo profesional (FC Barcelona). MCSports
13. Seirul-lo Vargas, F. (1998). Planificación a largo plazo en los deportes colectivos. INEFC Barcelona. Monografía no publicada.
14. Silva, M. (2008). O desenvolvimento do jogar, segundo a Periodização Táctica. MCSports.
15. Tamarit, X. (2007). ¿Qué es la “periodización táctica”. Vivenciar el “juego” para condicionar el Juego. MCSports
16. Tamarit Gimeno, X. (2013). Periodización Táctica vs Periodización Táctica. Vítor Frade Aclara. (1ra Edición). Madrid: MBF.
17. Yagüe Cabezón, J. M. (2003). Fútbol. De la planificación integral de la temporada a la sesión de entrenamiento. Edición de Autor