



## *La Periodización Táctica.*



### Juan Iglesias Paz

- ENTRENADOR NACIONAL DE FUTBOL NIVEL III – RFEF (Naron BP, SD O Val, SD Compostela)
- LDO. CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FISICA Y EL DEPORTE - INEF Galicia (O Parrulo FS, CB Universitario Ferrol, Naron BP)

#### ***I. INTRODUCCION.***

#### ***II. UN MODELO DE PENSAMIENTO, EL PARADIGMA DE LA COMPLEJIDAD.***

#### ***III. UNA METODOLOGIA DE ENTRENAMIENTO, LA METODOLOGIA ESTRUCTURADA.***

#### ***IV. UN MARCO TEORICO, MODELOS DE PERIODIZACION DEL ENTRENAMIENTO EN EL FUTBOL.***

#### ***V. ASPECTOS TEORICOS DEL ENTRENAMIENTO DE LA TACTICA.***

#### ***VI. JUSTIFICACION DE LA PERIODIZACION TACTICA.***



## **I. INTRODUCCIÓN:**

De unos años a esta parte, se habla de la periodización táctica como si fuese la panacea, como si se tratase de una metodología de entrenamiento infalible y que elevara a los altares del éxito a aquel que la utilice, pues parece sinónimo de victoria.

Uno de los máximos referentes actuales de esta metodología de entrenamiento es el portugués José Mourinho. Vamos a intentar explicar en qué consiste y cómo podemos aplicarla al proceso de entrenamiento en el fútbol. Es decir expondremos el marco teórico en el que se asienta y su puesta en práctica. En este primer artículo nos basaremos en la parte teórica y en el próximo mostraremos como podemos aplicarla a la hora de planificar una temporada y como distribuir esos contenidos tácticos en el tiempo o periodización táctica desde la planificación anual hasta la sesión pasando por la estructura de una semana tipo de entrenamiento.

No estamos diciendo con esto que no estemos de acuerdo en que es una muy buena metodología o modelo de entrenamiento, tampoco creemos que se trate de una moda pasajera, pues como veremos se asienta en unos pilares sólidos y se basa en unas ideas y principios coherentes y muy validos para el entrenamiento en el fútbol.

Sin embargo creemos que es un modelo con el que hay que tener cuidado y que es mas aplicable en el ámbito del alto rendimiento deportivo que es el ámbito formativo, dada la gran especificidad del mismo.

Aunque en ambos casos, alto rendimiento y futbol base podamos utilizar desde un principio una metodología estructurada basada en el paradigma de la complejidad, dado el carácter no lineal del futbol como deporte colectivo, pensamos que en el futbol base al igual que se puede hacer una temporalización de la planificación de la temporada en base a una periodización táctica, también se puede y se debe hacer una periodización física, técnica, psicológica... que no es más que decidir que contenidos técnicos, tácticos, físicos y psicológicos vamos a entrenar en cada momento de la temporada y en que temporadas de acuerdo al nivel de desarrollo de los jóvenes futbolistas, como medio para controlar que entrenamos todos aquellos componentes de la técnica, la táctica y las preparaciones física y psicológica de los jóvenes jugadores.

Distinto es el entrenamiento con deportistas profesionales, con los cuales podemos centrarnos en el desarrollo del modelo de juego desde el entrenamiento táctico sin importarnos tanto el entrenamiento físico, técnico o psicológico, pues ya se mejoran de manera específica a través del entrenamiento de la táctica y el modelo de juego.

## **II. UN MODELO DE PENSAMIENTO, EL PARADIGMA DE LA COMPLEJIDAD.**

En el futbol como en el resto de las áreas donde la enseñanza está presente se ha utilizado el paradigma tradicional para llegar a un entendimiento de las cosas.

Edgar Morín “nuestro sistema de enseñanza nos enseña a aislar los objetos de su entorno, a separar las disciplinas, a desunir los problemas, más que a 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 desordenes o contradicciones a nuestro entendimiento”.

Esta es la diferencia básica del paradigma tradicional frente al paradigma de la complejidad que propone el filósofo francés Edgar Morín, en el cual se asienta la metodología estructurada y que a su vez es la base de la periodización táctica.

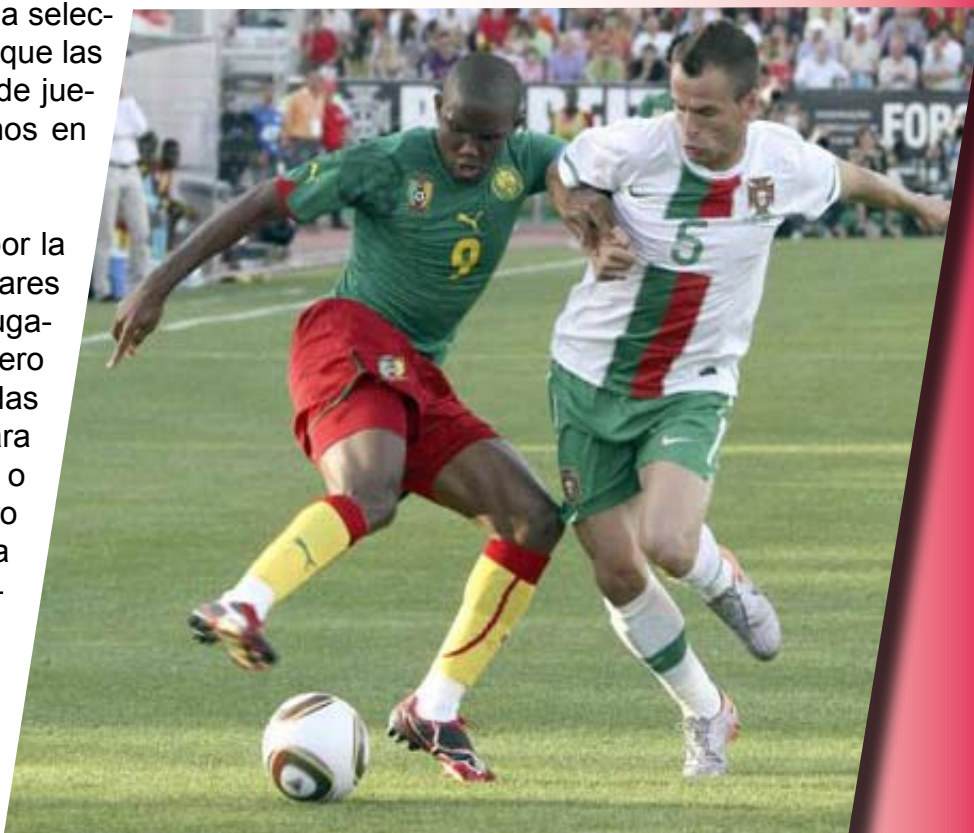


El legado del paradigma tradicional nos deja varias consecuencias en el fútbol.

La separación de las partes de una totalidad que es el fútbol, ya sea para describir la lógica del juego, la organización del grupo, evaluar el rendimiento, características de los jugadores... buscando reducir a sus partes más simples. Así divide el juego en partes aisladas, desintegra las estructuras del sujeto (rápido, resistente, fuerte, inteligente...), prioriza lo cuantificable (metros recorridos en el partido, potencia de salto, test físicos...), intentar comprender las acciones propias de cada puesto específico para después unirlos a todos y sumando sus funciones lograr el objetivo, olvidándose de que el fútbol es un juego en el que se interactúa con los demás compañeros y adversarios y en el que hay que respetar las capacidades de los jugadores y no solo obligarles a cumplir funciones.

Anulando el valor contextual, sin pararse a pensar porque Messi no rinde igual en el Barcelona que con la selección argentina, sin pararse a pensar que las características del entorno, modelo de juego, compañeros... no son los mismos en ambos equipos.

La complementariedad artificial, por la cual en vez de buscar jugadores similares para un modelo de juego, se busca jugadores complementarios, si un delantero es alto y fuerte para jugar de espaldas otro tiene que ser rápido y hábil para jugar a las espaldas de las defensas, o un medio centro de contención y otro creativo que de salida al juego en la fase de iniciación del juego combinativo. No será mejor que en vez de compensar carencias de uno y de otro busquemos jugadores semejantes a la hora de confeccionar un equipo competitivo.



Leyes y principios inquebrantables, esas ideas por las que algunos afirman que en el fútbol está todo inventado y hacen afirmaciones que convierten en leyes como que si sube un lateral no puede subir el otro, que el juego directo tiene que ser buscando al delantero de referencia y no el espacio detrás de los defensas, que si perdemos hay que meter delanteros y si queremos conservar un resultado al final del partido meter defensas, etc.

Desunión entre el objeto (fútbol) y sujeto cognoscente (jugador), haciendo que el jugador ejecute solo aquello que le indica su entrenador, considerando que el jugador no puede modificar el juego mediante sus decisiones y que si lo hace parece que esta desacreditando al entrenado. Creando jugadores obedientes pero sin capacidad de tomar decisiones y crear incertidumbre al rival.

El fútbol por sus características es un deporte de gran imprevisibilidad, donde las cosas no suceden siempre igual sino más bien todo lo contrario, por ello tiene un gran componente de complejidad. También los equipos debido a la gran cantidad de personas que los forman son sistemas sociales complejos. Además está el entorno y los adversarios que también nos condicionan, por lo que hay una gran cantidad de elementos que escapan a nuestro control, como el árbitro, estado del terreno, etc. Todas



estas infinitas variables hacen que no podamos preverlo plenamente como se intento hasta ahora. Lo cual no significa que no debemos intentar ver las cosas de otra forma para intentar comprender este sistema complejo que es el futbol.

Frente a este paradigma tradicional, el nuevo paradigma de la complejidad nos deja las siguientes aportaciones.

Más allá de las partes. El todo emergente. Un sistema complejo como el futbol no se puede comprender como la suma de sus partes sino que está regido por las relaciones que se establecen entre las mismas, las cuales hacen que el sistema se comporte de una determinada manera. El hecho de que el sistema se comporte así y no de otro modo resulta de la relación que se establece entre los elementos constituyentes, que es lo que hace que el sistema desarrolle nuevas propiedades. De esto se deriva que el juego es una unidad indivisible (no se divide en fases sino que cuando se defiende de una forma es para atacar de una forma y viceversa), el jugador es una unidad funcional (no porciones físicas, tácticas, técnicas y psicológicas), la prioridad es el juego y las posibilidades del jugador en él (si estás bien colocado correrás menos, la manifestación regular del modelo de juego es la indicación de una buena forma deportiva), la interacción de los elementos y el funcionamiento del sistema en conjunto.

El valor contextual, un jugador lo hace bueno o malo el sistema, vemos como constantemente se ficha jugadores porque tienen un gran rendimiento en su equipo y al llevarlos a otro parecen jugadores distintos, Secretario (Selección Portugal-Real Madrid), Cannavaro (Inter M-R.Madrid), Ibrahimovic (inter-Barcelona), Messi (Barcelona-Selección Argentina)...

Complementariedad natural, para crear un equipo con una identidad reconocible y con un estilo de juego definido y que todos sientan como suyo, es necesario hacer coincidir jugadores con características similares y no antagónicas.

La flexibilidad de las leyes y principios, si que pueden subir dos laterales a la vez si algún jugador realiza un desdoblamiento defensivo reglado o no reglado de ese jugador que se incorpora al ataque, Maresca a Albes en el Sevilla, laterales del Barcelona con Busquets o Yaya Toure. El exceso de basculación defensiva crea superioridades en el extremo contrario, Messi por la derecha crea situaciones de superioridad de Henry por la izquierda.



El jugador como productor de conocimiento, la idea es que el jugador tiene que desequilibrar el orden establecido por el rival en defensa y para ello tiene que tomar decisiones en el momento que creen incertidumbre en el rival y que generen un caos o desorden para superarlo, esto bien podría ser una definición de lo que es la táctica. Reacciones distintas ante situaciones parecidas para que el rival no sepa por donde vamos a salir, cual va a ser nuestra toma de decisión. Los jugadores son los que realmente hacen que un equipo pueda tener un estilo y un modelo de juego definido y no el entrenador en su cabeza.



### **III. UNA METODOLOGIA DE ENTRENAMIENTO, METODOLOGIA ESTRUCTURADA.**

Vista la relación de los paradigmas científicos y el fútbol vamos a comentar en qué consiste la metodología estructurada y una vez visto esto describiremos los modelos de periodización en el fútbol a lo largo de la historia y los aspectos teóricos del entrenamiento de la táctica para finalizar con una justificación de la periodización táctica como técnica para la puesta en práctica de dicha metodología.

Si lo que buscamos es encontrar la mejor manera de entrenar, seguir evolucionando a nivel metodológico, no estancarse y tratar de utilizar todo lo que vamos aprendiendo de la observación del fútbol para mejorar el rendimiento, pues el deporte sigue en continua evolución. Entonces debemos de adecuar los modelos a las necesidades del deporte, en este caso está claro que el hecho de que el futbolista tenga que tomar decisiones constantemente durante el juego y que estas deban de ser las más adecuadas

para el equipo y estén de acuerdo con el modelo de juego del mismo, nos obligara a entrenar estos aspectos, y estos no son otros que el entrenamiento de la táctica, pues como hemos visto la táctica es la solución que el jugador da a todos los problemas que se le presentan durante el partido para vencer al adversario.

Si además partimos de una metodología estructurada que nos propone que el entrenamiento de las diferentes capacidades de los jugadores deben desarrollarse de manera conjunta y no aislada ya que así es como se presentan durante la competición y que además la suma de estas no es igual al todo que es el jugador y por la cual el jugador en conjunto como individuo es más que la suma de sus partes como sostiene el paradigma de la complejidad, refiriéndose a aquellos sistemas complejos como el fútbol en el que intervienen distintos factores como compañeros, adversarios, balón, reglas de juego, terreno cambiante y jugadores con una serie de capacidades que condicionan su rendimiento como la capacidad técnica-coordinativa, táctica-cognitiva, física-condicional, socio-afectiva, socio-emotiva y volitiva.

Nos vemos en la necesidad de anticipar o planificar como vamos a entrenar todos esos elementos o contenidos tácticos durante la temporada y para ello recurrimos a la periodización o distribución temporal de los mismos a lo largo del periodo competitivo basándonos además en esta metodología estructurada.





## **IV. UN MARCO TEORICO, MODELOS DE PERIODIZACION DEL ENTRENAMIENTO EN EL FUTBOL.**

¿Qué es o en qué consiste la planificación, la periodización y la táctica y que modelos se han utilizado en el entrenamiento del futbol? Serán las cuestiones que intentaremos responder en este capítulo.

Planificar para Sánchez Bañuelos (1983) es “el proceso mediante el cual el entrenador responsable de un proyecto mira hacia el futuro, busca y determina alternativas y vías de acción que con mayor probabilidad pueden conducir al éxito”.

Álvarez del Villar (1985) habla de “anticipación mental de la actividad realizada, proyecto del contenido, forma y condiciones de la actividad. Análisis previo de todos aquellos factores internos y externos que pueden influir en el resultado de una tarea propuesta”.

Seirul-lo (1995) lo define como “propuesta teórica constituida por la descripción, previsión, organización y diseño de todos y cada uno de los acontecimientos del entrenamiento, en una determinada fase de la vida deportiva, así como de los mecanismos de control para modificar esos acontecimientos y obtener un más ajustado proceso de entrenamiento para lograr los resultados deseados en competición”.

Yagüe Cabezón (2003) planificar “es estructurar y sistematizar el trabajo de entrenamiento antes de comenzar”.

Herrera, Miguel (2007) expresa que “el termino planificación nos marca la acción de organizar científicamente los contenidos de entrenamiento, con la finalidad de obtener un determinado objetivo”.

### **Planificamos para:**

Establecer y controlar los objetivos a largo, medio y corto plazo facilitando su análisis y evaluación.

Favorecer una mejor dosificación cualitativa e intensiva de las cargas de entrenamiento.

Para evitar la improvisación y la rutina en el entrenamiento y transmitir confianza.

Para respetar y controlar los principios biológicos, fisiológicos (carga física) y psicológicos (carga mental) del entrenamiento que determinan el rendimiento.

Periodizar significa distribuir a lo largo del tiempo una serie de elementos, en este caso contenidos de entrenamiento. La necesidad de aplicar un modelo para distribuir los contenidos a lo largo de un periodo de tiempo, como puede ser una temporada, viene determinada por la necesidad de planificar.

### **Periodizamos para:**

Conjuntar la planificación con el calendario de competiciones y con el día a día del entrenamiento (patrón semanal de entrenamiento o micro estructura de entrenamiento).



Táctica según la escuela nacional de entrenadores “son todas aquellas acciones de ataque y de defensa que se pueden utilizar para sorprender (combatir) o contrarrestar (neutralizar) a los adversarios en el transcurso del partido con el balón en juego”.

Esto significa que lo que preparamos antes del partido es la estrategia, es decir lo que prevemos o queremos que suceda durante la competición, que no debemos confundir con las acciones a balón parado. Lo que realmente sucede durante el partido deben de resolverlo los jugadores y esto es la táctica.

Por tanto la táctica es la toma de decisión durante el juego, es la respuesta del jugador de acuerdo a los estímulos que percibe, su capacidad de análisis de la situación, la toma de decisión y la ejecución de la decisión seleccionada. El jugador en base a sus experiencias anteriores decidirá cuál cree que es la solución más adecuada al problema que se le presente y de las múltiples soluciones posibles escogerá la mejor.

El hecho de que el fútbol se considere un deporte de situaciones no lineales, es decir en el que conocemos o podemos conocer el punto de partida de una determinada situación, pero que la manera de resolverse la misma puede tener infinitas posibilidades y que nunca se dan dos situaciones exactamente iguales y que se resuelvan del mismo modo hace que cambiemos nuestra forma de entender el proceso de planificación.

Históricamente, fueron los preparadores físicos, basándose en los modelos de planificación de los deportes individuales y de situaciones lineales, siguiendo teorías mecanicistas y modelos cartesianos, los que comenzaron a utilizar los conceptos de planificación y periodización en el fútbol, y lo hacían para organizar su parcela de entrenamiento, la de las capacidades físicas, en base a metodologías analíticas en las que se entrenaba cada capacidad técnica-coordinativa, táctica-cognitiva, física-condicional, socio-afectiva, socio-emotiva y volitiva por separado. Posteriormente intentaron unir algunas de estas capacidades creando tareas que contuviesen varias de estas capacidades, entrenamientos integrados y globales.

Durante estos años la periodización era física y estos profesionales distribuían a lo largo de la temporada los contenidos físicos que querían mejorar, basándose en unas planificaciones a largo plazo, típicas de los deportes individuales y con ciclos competitivos largos como ciclos olímpicos, campeonatos mundiales, europeos...

Así en estas primeras etapas en las que los preparadores físicos se integran en los cuerpos técnicos de los equipos de fútbol se usan formas de entrenamiento propias de otros deportes, como demuestra el libro de Álvarez del Villar, la preparación física basada en el atletismo, y se va evolucionando desde modelos de periodización tradicionales como el de Matveiev (considerado el padre de la planificación) hacia modelos contemporáneos como el modelo concentrado de bloques de Verkhoshansky, del que surge una variante el modelo ATR, llamado así porque contiene tres mesociclos o bloques de Acumulación, transformación y realización que se está aplicando en el fútbol para trabajar capacidades físicas de manera general, dirigida y específica en función del mesociclo en el que nos encontremos. Estos eran modelos que partían de las características de la modalidad deportiva y esta no era el fútbol, sino otras.

También se han utilizado modelos de periodización que partían de las características del jugador o deportista como el modelo de Bondarchuck del que hemos utilizado la manera de introducir períodos de desarrollo del jugador, con períodos de mantenimiento y períodos de descanso.



Bompa y Seirul-lo proponen modelos de periodización validos para deportes de largas etapas competitivas como el futbol, con más de nueve meses de competición.

Bompa propone el modelo prolongado de estado de forma, para él el deportista pasa por varias fases o niveles de rendimiento a lo largo de la temporada:

- Nivel de forma deportiva general, se alcanza un alto nivel de factores condicionales y aptitudes necesarias para la práctica.
- Nivel de alta forma deportiva, es un estado de forma cercano al máximo.
- Nivel de máxima forma, momento de máxima eficiencia deportiva y no se puede mantener mucho tiempo.

Se buscan niveles altos de forma pero no máximos que se intentan mantener a lo largo de todo el periodo competitivo con momentos concretos y reducidos de máximo rendimiento, dependiendo del calendario de competiciones.

De unos años a esta parte se ha estudiado y comprendido el futbol y se ha visto que si tiene unas características determinadas, debe entrenarse de una manera específica, si como hemos dicho el futbol es un deporte de situaciones cambiantes.

Aparecen los modelos de periodización contemporáneos.



El modelo cognitivista de Seirul-lo tiene como característica principal que se interesa por lo que sucede en el interior del deportista, después de analizar las condiciones donde se desenvolverá. Este modelo intenta mejorar la capacidad del jugador para decidir, presentándole tareas o problemas en situaciones de competición. Sus ideas se basan en las teorías cognitivistas y estructuralistas y en el paradigma de la complejidad, rechazando las conductistas que solo se fijan en la conducta rechazando lo que sucede en el interior del deportista antes de la ejecución motriz. No se pretende mejorar la forma física ni la técnica sin tener presentes las capacidades cognitivas o tácticas del jugador ya que estas están presentes en cualquier ejecución deportiva que pueda resolverse en base a múltiples soluciones posibles.

Además Seirul-lo propone que dado que cada situación es diferente y cada partido es diferente y cada jugador no se encuentra en el mismo momento de forma en cada competición, no tiene mucho sentido hacer planificaciones a largo plazo, por ello es más partidario

de una planificación en periodos cortos de tiempo o micro estructuración, él lo denomina microciclos estructurados, son periodos de apenas una semana, dado que el estado de forma de cada futbolista es cambiante y que cada domingo hay partido, hay que observar y evaluar cada semana para volver a planificar





## **V. ASPECTOS TEORICOS DEL ENTRENAMIENTO DE LA TACTICA.**

Antes de finalizar con la justificación de la periodización táctica como técnica válida para la aplicación del paradigma de la complejidad, de la metodología estructurada y de los modelos de periodización contemporáneos, vamos a comentar algunos aspectos teóricos importantes para el entrenamiento de la táctica en el fútbol.

La táctica y la técnica como soportes del juego deben ir unidas, la técnica es el soporte ejecutivo de la táctica y a su vez la táctica debe tener un sentido y momento oportuno sino la respuesta motriz no será eficaz, por tanto ambas van unidas y se deben entrenar conjuntamente.

Los factores que influyen en el rendimiento táctico del futbolista son interdependientes y la modificación de uno puede provocar la alteración de otro y provocar un descenso del rendimiento. Los factores más importantes son la capacidad estratégica y táctica, la técnica y el talento, la capacidad competitiva y la experiencia, las capacidades de adaptación y asimilación, la capacidad social y psicológica y la capacidad y condición física.



### **La planificación de la táctica debe atender a los siguientes criterios y orientaciones:**

- Orientación táctica general de la temporada, que incluye los factores generales de progresión del equipo: sistema de juego y estilo (tipos de ataques y defensas), conductas de juego, ideas ataque (conservar, progresar y finalizar) y defensa (evitar conservar, progresar y finalizar), roles (individuales, líneas y equipo), transiciones, acciones a balón parado...
- Orientación táctica competitiva, que incluye los factores del rival, estilo y sistema rival y estilo y sistema propio junto con el plan, conductas e ideas para superar al rival.
- Orientación táctica formativa, que incluye los factores específicos de formación en base al equipo que no son otros que los principios de juego de ataque y defensa, individuales, grupales y de equipo en las distintas fases del juego. Principios ofensivos (desmarques, apoyos, paredes, vigilancias, temporizaciones, ayudas, conservación, movilidad, velocidad y ritmo de juego y cambios ritmo,



amplitud, profundidad...) y principios defensivos (marcajes, entrada, anticipación, interceptación, coberturas, permutas, desdoblamientos, presión defensiva, vigilancias, temporizaciones, profundidad defensiva, ventajas numéricas...).

Las fases para alcanzar el mayor rendimiento táctico por las que debe pasar el jugador y que utilizaremos a la hora de planificar y periodizar el entrenamiento de la táctica son:

**Aprendizaje:** adquirir el conocimiento básico para la toma de decisiones, fijando pautas, ideas y conductas en la memoria.

**Adaptación:** adquisición de lo necesario para adaptarse técnica, mental y físicamente a las diversas circunstancias del juego.

**Asimilación:** comprender lo que se aprende, incorporarlo a los conocimientos previos y darle sentido.

**Mecanizar:** dar regularidad a una serie de acciones para facilitar la toma de decisiones gracias a la creación de patrones o engramas motores.

**Automatizar:** convertir en involuntarias las tomas de decisión más elementales dejando más tiempo para otros análisis más concretos de la situación percibida.

**Recordar:** traer situaciones y experiencias previas a la memoria (patrones motores), tenerlo en cuenta para situaciones posteriores.

**Mejorar:** aumentar la capacidad de análisis y resolución de las distintas situaciones del juego.

**Perfeccionar:** dar la mejor solución motriz a la mejor solución cognitiva, dándole el mayor grado posible de calidad y detalle.

Los objetivos perseguidos en el entrenamiento de la táctica son:

**Inteligencia táctica:** aumentar las habilidades tácticas decisionales.

**Capacidad de resolución:** dotar de mecanismos y recursos eficaces al jugador para poder decidir de forma efectiva.

**Capacidad decisional:** enriquecer y ampliar la capacidad de dar respuesta táctica al juego en distintas situaciones.

**Capacidad de adaptación:** disminuir el margen de error y aumentar el control en situaciones cambiantes.





Capacidad de análisis y visión periférica: aumentar la capacidad de ver, mirar, percibir y analizar para ejecutar en el momento oportuno con la máxima eficacia.

Capacidad resolutive: aumentar la riqueza de respuestas y toma de decisión individual, grupal y de equipo.

Capacidad de anticipación y velocidad mental: aumentar la capacidad de reaccionar rápidamente a los estímulos y situaciones del juego.

Inteligencia práctica: crear la capacidad autónoma, independiente y creativa de solucionar las diversas y cambiantes situaciones que se le presentan al jugador durante el transcurso del juego.



Todo esto debe entrenarse contextualizado, es decir con tareas acordes a la necesidades específicas del equipo, categoría y resultados anteriores, terreno de juego, puntos fuertes y débiles del equipo, experiencias anteriores de los jugadores (otros entrenadores), características individuales de los jugadores, estado de rendimiento individual y colectivo y nivel del equipo para establecer la progresión.

## **Factores básicos que condicionan la formación táctica del juego.**

Hay muchos factores que condicionan los objetivos anteriormente mencionados, estos pueden ser de dos tipos:

Factores internos, relacionados con el equipo como son el estilo de juego, el sistema de juego, el planteamiento de partido (maniobras tácticas ofensivas, defensivas y transiciones), conductas de juego (maneras de comportarse ante situaciones ofensivas y defensivas), aspectos a incidir o ideas (fundamentos concretos del juego para saber qué hacer en cada momento como equipo), puestos específicos y por líneas, pautas conocidas en función de la zona y lugar del terreno de juego donde se desarrolla la acción, situaciones específicas durante el juego real y acciones a balón parado.

Factores externos, relacionados con la experiencia previa y anterior, aspectos cognitivos (implicación, compromiso, motivación, estado de ánimo...), el terreno de juego, la climatología, posición de los compañeros, adversarios y balón, el árbitro, el resultado,... los cuales harán variar los factores internos y viceversa y que han de tenerse en cuenta a la hora de entrenar los aspectos tácticos del juego.

## **VI. JUSTIFICACION DE LA PERIODIZACION TACTICA.**

Por todo esto creemos que la periodización táctica es una técnica o modelo de entrenamiento que asentándose en esta metodología estructurada en la que a través del entrenamiento de situaciones reales de juego en las cuales a los jugadores se les presenten problemas tácticos que tengan que resolver tomando decisiones, mejoremos el rendimiento haciéndoles partícipes de la creación del modelo de juego y del estilo de juego del equipo.



Hemos visto que el fútbol es un fenómeno complejo formado por un sistema de sistemas, el equipo. El equipo de fútbol puede considerarse como un sistema abierto porque interactúa con el medio que lo rodea, adaptativo porque es capaz de reaccionar y adaptarse al mismo y homeostático porque es capaz de ajustarse internamente a las transformaciones del entorno.

El fútbol también es un fenómeno complejo porque como dice Morín (1999), “existe complejidad cuando son inseparables los diferentes componentes constituyentes de un todo y existe tejido interdependiente interactivo entre las partes y el todo, y el todo y las partes”.

El fútbol y el juego que un equipo produce son entonces un fenómeno complejo, ya que están formados por distintos elementos tácticos, técnicos, físicos y psicológicos, estratégicos y momentos o fases de ataque, defensa y transiciones que forman parte de un todo, que se relacionan con un entorno, y que no pueden darse de manera aislada del resto ya que los factores que lo forman son inseparables, esto lo denomina Mourinho la entereza inquebrantable del juego.

Carvalho (2001) añade que “la imprevisibilidad, inestabilidad y aleatoriedad propios del fútbol hacen de éste una estructura multifactorial del gran complejidad”.

Garganta, J (1997) dice que “en la apariencia simple de un partido de fútbol, está presente un fenómeno muy complejo, debido a la elevada imprevisibilidad y aleatoriedad de los hechos del juego...”.

Otra característica que hace que podamos encuadrar el fútbol dentro de los llamados fenómenos complejos es la existencia de una relación entre orden y desorden, las jugadas iniciadas por un equipo pueden considerarse como organizadas pero con el paso de la jugada nunca sabemos cómo será su desarrollo y como va a terminar.

Además hemos analizado como el pensamiento sistémico o de la complejidad se ha postulado en los últimos años como una nueva forma de entender el mundo y su consiguiente su aplicación a muchos ámbitos, así la periodización táctica basada en este pensamiento se ha postulado como una nueva forma de entender el fútbol.



La emergencia de este nuevo pensamiento nos abre las puertas para su aplicación a este fenómeno complejo que es el fútbol.

Gaiteiro, B (2006) “el pensamiento complejo es aquel que, presuponiendo la incerteza, es capaz de concebir la organización. Su papel consiste en reunir, contextualizar y globalizar, pero al mismo tiempo ser capaz de reconocer lo singular, lo individual y lo concreto”.

“La periodización táctica trata los fenómenos complejos, pues contempla el objeto (el juego y el jugador) en su totalidad y contexto”.

En la periodización táctica no existe la división del juego y jugadores en sus partes y por eso se separa del entrenamiento integrado, el cual parte del conocimiento de los factores del jugador (técnicos, tácticos, físicos y psicológicos) como de los momentos del juego (fases de ataque, defensa y transiciones) para comprender el todo.



Pascal (citado por Morín) dice que “es imposible conocer las partes sin conocer el todo pero también es imposible conocer las partes sin conocer el todo”.

Gomes, M (2006) afirma que el entrenamiento integrado “descuida el papel dinámico de las partes, de las interacciones interrelacionales de los sectores del equipo, de las características individuales y de las relaciones de los jugadores en los varios momentos del juego”.

La periodización táctica además de esto trata de comprender por otro lado el todo para explicar los factores individuales y los momentos del juego y otorga mayor importancia al aspecto colectivo, pues como dice Frade, V (1985) “el todo es mucho más que la suma de las partes en la organización de un sistema complejo”, pero sin olvidar lo singular y lo concreto.

Por tanto el proceso de entrenamiento según la periodización táctica hace hincapié en el aspecto de organización del equipo, entrenar el modelo de juego y conseguir el estilo de juego deseado y de esta forma también trabajamos a los jugadores de manera individual. Cada jugador se ejercitara desde su puesto específico y en referencia al juego desarrollando sus capacidades individuales (técnicas, tácticas, físicas y psicológicas) de forma específica pero también formando parte de una organización colectiva. Aunque el concepto colectivo no anula la individualidad.



La justificación de la periodización táctica como modelo de periodización del entrenamiento en el fútbol y el entrenamiento de los principios del juego como los aspectos más relevantes que conducen a la adquisición del modelo de juego según Campos, C (2008) se basa en “la necesidad de la existencia de un modelo de juego como una condición imprescindible de la que hay que tener consciencia. Constituyéndose la practica como principio y fin de su transmisión que va a condicionar la espontaneidad decisional del momento con permanente subordinación a los principios de juego como objetivos mentales que pasan a formar parte de la memoria para ser utilizados siempre que sea necesario, para que exista así un patrón de comportamiento que consideramos eficaz, acorde con el estilo o modelo de juego del equipo,

gracias a la evolución individual de cada jugador sustentada en referencias colectivas y que van a permitir la aparición de un desorden desequilibrador (creatividad del jugador) sustentada en un orden implícito (patrón o modelo de juego) determinado previamente por el entrenador”.

De esto obtenemos una serie de resultados y derivan las siguientes consecuencias:

La especificidad de la repetición sistemática de los principios de juego, lo cual necesita un profundo conocimiento del modelo de juego que se quiere lograr y la interacción de los principios de alternancia horizontal, de la progresión compleja y de las propensiones (regularidades que pretendemos del modelo de juego) debidamente contextualizados.

La asimilación de los principios de juego tiene el mismo enfoque como centro del proceso de entrenamiento con diferentes grados de complejidad y que nunca agotan su riqueza lo que siempre permite progresar, impidiendo el uso del concepto de estancamiento.

La focalización en el comportamiento que se pretende entrenar viene de la configuración del ejercicio y de una intervención del entrenador centrada precisamente en estos aspectos.



Las ganas de superación y auto superación del jugador están en el umbral entre el éxito y el fracaso y depende en gran medida de la intervención adecuada del entrenador.

La anticipación permitida por la existencia de una lógica en el proceso de resolución de problemas que se traduce en un aumento de la velocidad en el juego.

El desmantelamiento de la idea del juego referenciado al plano macro como llave para el entrenamiento del plano micro (estructura semanal de entrenamiento) lo que implica:

En el plano transversal (momentos o fases del juego).

En profundidad (comportamiento o rol individual, grupal y equipo).

Gestionados por un tipo de intervención anti determinista, a través de situaciones abiertas no cerradas (con uno o varios inicios pero varias posibles soluciones).

Evitar que la calidad individual este sometida a algo jerárquicamente superior pues entonces esta apenas se puede manifestar, lo cual debemos conseguir actuando simultáneamente sobre los jugadores en cuestión y sobre el modelo de juego, reajustando sin perder de vista el patrón global.

La creatividad específica del jugador prevista internamente a través de un entrenamiento enriquecedor del modelo de juego y posibilitado por una intervención ampliamente competente por parte del entrenador.

La preponderancia de la practica en la adquisición de hábitos, en tanto que capacidad organizante que debe estar asociada a una identificación teórica consciente de los comportamiento a manifestar durante el juego y posibilitada por una transmisión verbal o mejor por el uso de imágenes.

La necesidad de una supra especificidad del entrenamiento (periodización táctica) por la escasez de tiempo para entrenar cuando se está en la elite.



En el próximo artículo de aplicación práctica de la periodización táctica veremos como el modelo de juego sirve de guía de todo el proceso de entrenamiento para conseguir la máxima especificidad a través del entrenamiento de la táctica (basada en el modelo de juego), lo cual nos permite crear unos hábitos sin llegar a mecanizar, gracias a un desorden (creatividad) creado dentro de un orden, provocando la necesidad de entrenar concentrados en la táctica, lo que genera un nuevo tipo de fatiga (la fatiga mental o táctica).

Analizaremos cual es la intensidad y el volumen que hay que contemplar para controlar la carga de entrenamiento y como es un patrón semanal de entrenamiento y cuál es el papel de la mente en el proceso de entrenamiento y como aplicar la periodización táctica al futbol base.

Por último veremos la visión particular del máximo exponente de este modelo de periodización táctica que no es otro que José Mourinho.