

Metodologías y modelos de planificación en el futbol actual

Acentuación psicológica en la periodización táctica y el micro ciclo estructurado

Tassi Juan Martín

Estudiantes de La Plata

jmtachi@yahoo.com.ar

RESUMEN:

En los últimos años, las metodologías de entrenamiento en futbol y sus modelos de planificación han adoptado dos de las propuestas más reconocidas en el futbol de formación y el profesionalismo: la periodización táctica y el micro ciclo estructurado. Ambas han marcado una tendencia hacia el desarrollo holístico del jugador mediante el planteamiento de tareas específicas en campo a través de los componentes del juego más importantes: el desarrollo táctico, técnico, condicional y psicológico. Aunque los aspectos psicológicos, emocionales y socio afectivos sean mencionados como parte de la estructura a desarrollar es necesario profundizar a través de herramientas que nos permitan reconocer: las características individuales y colectivas, aquellas capacidades psicológicas necesarias para el desarrollo personal y el rendimiento deportivo, y cómo es posible vincular los principios que conforman cada modelo de planificación para profundizar en el desarrollo psicológico integrado a través de las tareas. Este punto es destacado a partir de las estrategias de actuación de los entrenadores en campo (llámese técnicos o preparadores físicos), el diseño de las tareas que puedan favorecerlos y fundamentalmente, incorporarlos de manera sistemática en la planificación interdisciplinaria junto al resto de los integrantes del cuerpo técnico (psicólogos, técnicos, preparadores físicos, coordinadores, etc).

Palabras claves: Estrategias, metodologías, individualización, especificidad, rendimiento, capacidades psicológicas.

Metodología clásica de entrenamiento en futbol

En la búsqueda y análisis de los diferentes métodos de enseñanza y entrenamiento en futbol reconocemos que las metodologías más utilizadas en los últimos años por los entrenadores (Alzamora Damiano, Martinez Carbonell, Perez Turpin y Verdú, 2015), son los métodos analítico e integrado o global. Ambas presentan ciertas características dentro de sus principios, como:

- El método analítico: representado mediante acciones de juego aislada, que solo tiene en cuenta alguno de los elementos que intervienen en la competición, fundamentalmente el balón. Por ejemplo, un grupo reducido de jugadores que desarrolla un circuito de pases con balón (control y pase corto) donde no existe incertidumbre y se adquiere el gesto técnico a partir de la repetición del ejercicio y las correcciones del entrenador.
- Método integrado-global: se basa en la práctica deportiva, donde las habilidades técnico tácticas, física, psicológicas y visuales se expresan de forma relacionada pero diferenciadas en su observación y análisis. Esta metodología comporta una integración y combinación entre diferentes tipos de carga, pero el común denominador es siempre la

técnica y la táctica (Sans y Frattarola, 2007). A través de ella se desarrollan las restantes cualidades que intervienen en el rendimiento, desarrollándolos de manera conjunta y de una forma genérica. Por ejemplo, una situación de 3vs3 donde el objetivo técnico táctico ofensivo, es el desmarque y la progresión en campo mediante pase corto y control de balón y el objetivo defensivo, presionar a jugador con balón e intentar quitarlo.

Modelos de planificación en fútbol

En la actualidad, los modelos de planificación en el fútbol se basan en una metodología integrada-global, donde es posible encontrar a la “periodización táctica” y el “micro ciclo estructurado” como máximos exponentes a partir de su tendencia e incidencia dentro de los entrenadores en la actualidad (Acero, Seirul-lo Vargas, Lago Peñas y Lalin Novoa, 2013).

La base de ambos, está en una planificación semanal (conocido como micro ciclo) donde los objetivos están en relación a una planificación anual (por lo general, del fútbol de formación), o entre competiciones (nivel profesional o elite).

Ambas formas de planificar el desarrollo de las capacidades, habilidades o principios de juego, coinciden en su abordaje como deporte complejo, donde las estructuras que lo conforman deben ser trabajadas de forma integrada y simultánea en campo (Arjol, 2012).

El micro ciclo estructurado

Su propuesta teórica (Seirulo, 1998) es el desarrollo de situaciones simuladoras preferenciales en relación a la similitud con la competición para la optimización de las diferentes estructuras asociadas al juego, y en este modelo de planificación deportiva, la estructura a desarrollar es el “futbolista sujeto” (Arjol, 2012) a partir de la interacción de una:

- Estructura condicional: vinculada al desarrollo de las capacidades físicas necesarias para optimizar el rendimiento.
- Estructura socio afectiva: con interacción en situaciones de juego con oponentes y compañeros (oposición/cooperación).
- Estructura coordinativa: favorece la adquisición de automatismos específicos de juego.
- Estructura cognitiva: resalta la importancia de la toma de decisión en contextos diferentes de entrenamiento y competición.
- Estructura creativo expresiva: con la creación de espacios de actuación individual y colectiva en donde el jugador pueda expresar su autonomía a través del juego.
- Estructura emotivo volitiva: donde el sujeto pueda experimentar diferentes emociones a través del juego para reconocerlas y aprender a manejarlas.

De forma general, las tareas plantean situaciones reales de interacción en campo, donde su resolución optimiza alguna de las estructuras mencionadas. Sin embargo, en su clasificación de tareas es posible encontrar (Roca, 2008):

- Tareas de carácter Genérico: donde la naturaleza y la organización de la carga es totalmente diferente a la manifestada en la competición. Por ejemplo, mejorar la resistencia aeróbica a través de un ejercicio de carrera continua o mediante sesiones de ciclismo. Este tipo de tareas son utilizadas en la mayoría de casos, en periodos de preparación de temporada o como recuperadoras de la competición.
- 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. Por ejemplo, un entrenamiento de carrera intermitente en

campo con distancias y recorridos habituales de la competición (intermitente táctico).

- 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. Por ejemplo, un circuito técnico donde se incluya el balón con los elementos que conforman la fuerza; saltos, lucha, carreras y golpeo a portería.
- Tareas de carácter Especial: La naturaleza y organización de la carga es parecida a la de la competición. La toma de decisión es específica. Por ejemplo, una conservación 4 x 4 con 3 comodines.
- Tareas de carácter competitivo: aquellas que están compuestas por contenidos competitivos. Por ejemplo, un partido 8 x 8 con porteros con principios y subprincipios tácticos concretos (demarcaciones habituales de los jugadores)

Con el micro ciclo estructurado como modelo de planificación, la acentuación del componente psicológico podría desarrollarse:

1. El número de jugadores y los espacios de juego pueden ser tomados como uno de los indicadores para saber qué tipo de tarea está realizando. Por ejemplo, las tareas especiales del día martes (4 vs 4 + 3 comodines) podría establecer el desarrollo de objetivos psicológicos sobre la atención y la autoconfianza, debiendo interactuar a partir de un determinado espacio, compañeros, oposición y reglas (foco de atención), y favoreciendo el objetivo de la conservación a partir de la superioridad numérica (autoconfianza) (Morilla, Rivera y Tassi, 2017). En el caso de buscar mayor incidencia sobre los niveles de activación (agresividad deportiva), la modificación del número de jugadores (quitando la superioridad numérica y pasando a una situación de 3vs3 o 4vs4) y estableciendo como regla la marcación al hombre, favorecerá este aspecto psicológico (Morilla, Rivera y Tassi, 2017).

En ambos casos, los objetivos psicológicos integrados en las tareas está vinculado al objetivo táctico como eje principal de la planificación, por lo que el planteo de objetivos tácticos (conservación y progresión/finalización en campo) desencadenará objetivos psicológicos diferentes (conservación vinculada a la cohesión; progresión y finalización asociada a la motivación y autoconfianza, por ejemplo).

| Micro ciclo estructurado (Seirulo, 1998). | Objetivo técnico táctico | Acentuación componente psicológico |
|---|--------------------------------------|---|
| Tareas especiales | Conservación: 4vs4 + 3 comodines. | Atención: A partir de la participación continua en el juego con oponentes, compañeros, balón, reglas y espacio de juego marcados. Autoconfianza: a partir de la superioridad numérica que favorece la dinámica del ejercicio y el contacto de los jugadores en posesión con el balón |
| Tareas especiales | Conservación: 3vs3 | Activación: situaciones de duelo y lucha a partir de la cantidad de jugadores, igualdad numérica y de la marcación al hombre. Estrés: participación y duelo permanente en el juego. Cambio de roles defensivos/ofensivos a partir de la conservación de balón. |

Tabla 1. Micro ciclo estructurado (Seirulo, 1998), tipo de tareas y acentuación componente psicológico (Morilla, Rivera y Tassi, 2017).

En el caso de buscar una relación entre el contenido psicológico con el resto de los componentes del juego (táctico, técnico, condicional, coordinativo, socioafectivo, etc) podríamos representar cada una de las tareas que propone este modelo de planificación en el fútbol actual, como una estrategia de acercarnos al desarrollo de una conducta transversal específica (Morilla, Rivera y Tassi, 2017).

| Micro ciclo estructurado (Seirulo, 1998) | Objetivo condicional, técnico táctico, psicológico | Acentuación componente psicológico |
|--|--|--|
| Tareas Generales | Orientadas a la resistencia. Carrera continua + cambios de ritmo 2 x 5' | Atención: cambios de ritmo a partir de: gestos del míster, señal sonora, espacios delimitados, etc. Cohesión: Mantener el grupo en bloque durante la carrera, uno o varios jugadores deben marcar el recorrido a seguir, etc. |
| Tareas Dirigidas | Orientadas a la Resistencia. 2 x 15' Circuito de resistencia a la fuerza rápida con chut final con oposición de defensa y portero. | Motivación: establecer marcador por parejas o equipos (goles convertidos, remates a portería, bloqueo de balones, etc). Activación: secuencias de alta intensidad (máxima velocidad de ejecución en espacios y tiempo reducidos) sin/con oposición (solo portero, portero y defensa). |
| | | Motivación: similitud con la |

| | | |
|-----------------------|---|---|
| Tareas Competición | Orientadas a la Resistencia. 3 x 8' partido con premisas Tácticas | competición favorecen este aspecto. Estrés: control emocional a partir de diferentes circunstancias en la tarea (marcador adverso, inferioridad numérica, arbitraje parcial, etc). |
|-----------------------|---|---|

Tabla 2 Relación de tareas del micro ciclo estructurado (Seirulo, 1998) y su acentuación en el componente psicológico específico (Morilla, Rivera y Tassi, 2017).

4.2.2. La periodización táctica

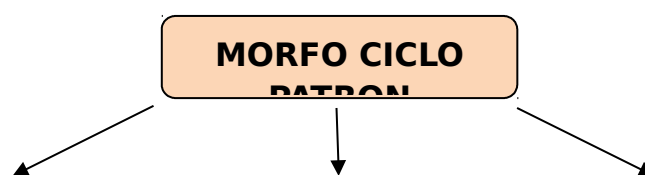
Este enfoque teórico propone una planificación sistémica buscando desarrollar el modelo de juego de un equipo. En relación a ello, se apoya en la puesta en práctica de los principios que lo sustentan y que son establecidos por el entrenador. Los principios son aquellos comportamientos generales del juego, organizados de forma jerarquizada y congruente entre sí, que el entrenador ha creado y definido (Arjol, 2012). Por ejemplo, la manera de recuperar el balón cuando el equipo no tiene la posesión, establece comportamientos individuales y colectivos a desarrollar durante la competición y el entrenamiento. Los sub principios, por su parte, serían comportamientos o conductas que se desprenden de los principios (siguiendo el ejemplo anterior y respecto a la recuperación del balón, indica que conductas deben tener los jugadores más cercanos o alejados del mismo) profundizando objetivos y contenidos. De ellos se desprenden nuevos sub sub principios mucho más cercanos al jugador buscando generar recursos que favorezcan su desarrollo individual en relación al modelo de juego colectivo (Tamarit, 2007). Éstos están estructurados jerárquicamente (diferentes niveles de sub principios y sub sub principios) a partir de los cuatro momentos característicos del juego, es decir, a partir de las fases de:

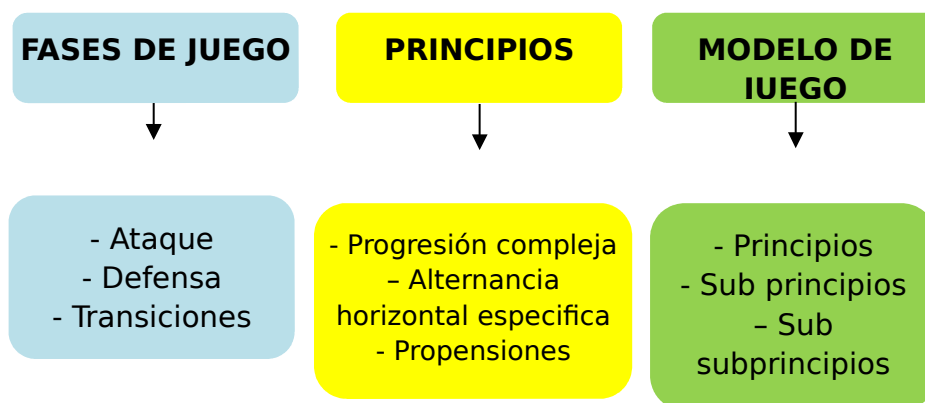
- Ataque
- Defensa
- Transición Ataque – Defensa
- Transición Defensa – Ataque

Cada uno de los momentos de juego son considerados como un todo inseparable donde el objeto prioritario de intervención para la periodización táctica será el equipo y la forma de jugar que se pretende, mediante el morfo ciclo patrón (micro ciclo). Esta unidad temporal constituye el núcleo fundamental de la organización del entrenamiento (Tamarit, 2007) donde sus objetivos están en torno a la preparación del siguiente partido a partir del análisis de la última presentación y de las características del rival a enfrentar.

En esa estructura y en relación al morfociclo patrón, la periodización táctica se basa en la existencia de tres principios fundamentales (Silva, 2008; Tamarit, 2007.):

- Principio de Progresión Compleja, que propone la adquisición progresiva en complejidad de los principios del modelo de juego.
- Principio de la Alternancia Horizontal Específica, donde plantea una alternancia en el tipo de contracción muscular predominante en la sesión (tensión, duración y velocidad) a lo largo del morfociclo. De esta forma, garantiza la adecuada relación entre esfuerzo y recuperación previo al próximo partido.
- Principio de las Propensiones, destacando la importancia de la repetición en gran número de veces de lo que se pretende que surja en competición como forma de adquisición por parte de los jugadores.





De esta manera, los contenidos de entrenamiento condicional, técnico y psicológico, se desprenden del componente táctico representado por los principios que conforman el modelo de juego.

Los contenidos desarrollados en sesiones diarias de 90 minutos asociados al análisis de rendimiento en la competición y el próximo rival como hemos dicho, puede provocar una modificación en los contenidos psicológicos dentro de las tareas de acuerdo a los objetivos tácticos de esa semana previa a una nueva competición. Tomando como ejemplo uno de los principios mas desarrollados en el futbol actual (la recuperación inmediata tras pérdida de balón), el componente o capacidad psicológica asociada será la agresividad defensiva y la atención selectiva de aquellos jugadores cercanos al balón; y de la atención y la comunicación, de los jugadores más alejados respecto al balón. En la búsqueda por ejemplificar la manera de relacionar los principios, sub principios y sub sub principios de un determinado micro ciclo con el componente y desarrollo psicológico en las tareas, se establecen lineamientos psicológicos abocados a las necesidades específicas del modelo.

| Principios Sub principios Sub subprincipios | Características de la tarea según la periodización táctica | Acentuación componente psicológico |
|---|--|---|
| 1era opción de | Espacio y número de | Atención: ocupar el espacio de juego en profundidad, búsqueda |

| | | |
|---|--|---|
| <p>pase hacia jugadores reducido</p> <p>delante</p> <p>(PROGRESIÓN)</p> | | <p>de espacios libres, entregar balón a compañero más adelantado en el campo.</p> <p>Comunicación: ordenar a los compañeros en el espacio de juego, dar mensaje con el pase (“solo”),</p> <p>Agresividad Ofensiva: Iniciativa de juego, orientación corporal perfilado o de frente a portería contraria, avanzar en la menor cantidad posible de pases.</p> |
|---|--|---|

Tabla 3 Periodización Táctica (Tamarit, 2007) y acentuación del componente psicológico (Morilla, Rivera y Tassi, 2017).

De esta forma es posible profundizar sobre uno de los principios específicos del deporte, la sistematización de los contenidos, a partir del componente psicológico integrado. Más aun, en un modelo actual de planificación en el fútbol como la periodización táctica es necesario encontrar mayores relaciones en el desarrollo de los principios que hacen al desarrollo de su modelo de juego a partir del análisis de las capacidades psicológicas que puedan favorecerlo. Los factores psicológicos y emocionales no solo deben ser mencionados como una carga desarrollada de forma general a partir de las características de las tareas (número de jugadores, espacios, tipo de acción muscular), y de la progresión y alternancia de cargas condicionales y cognitivas (complejidad de las tareas) sino que además, podrían reconocer su asociación con algunas capacidades psicológicas vinculadas a un mayor o menor nivel de estrés en la

tarea o previo a una nueva competición. Allí destaca la importancia de profundizar sobre el componente psicológico de acuerdo a los principios, sub principios, sub sub principios donde la sistematicidad de contenidos psicológico se haga presente en cada micro ciclo.

Si bien ambos modelos de planificación en el fútbol destacan la importancia de los factores psicológicos y emocionales durante la tarea y la competición, todavía ambos en su mirada holística y asociada directamente al juego, necesitan desarrollar de manera integrada los contenidos psicológicos que favorezcan el desarrollo de las diferentes estructuras de formación personal y deportivas; Enfatizando las capacidades psicológicas necesarias en la formación y el rendimiento, por ejemplo, de la estructura emotivo volitiva (Balagué, Torrents, Pol y Seirul-lo Vargas, 2014) vinculada al rol del entrenador y el diseño de las tareas. Esto podría generar nuevos caminos de búsqueda sobre el rendimiento a partir del análisis de las capacidades psicológicas que favorezcan el desarrollo de los principios que conforman el modelo de juego (García Calvo, Candela Guardiola, González-Ponce, Pulido González, y Leo-Marcos, 2015), por un lado, y de las estructuras mencionadas en el micro ciclo estructurado, por el otro.

BIBLIOGRAFIA:

Acero, R., Seirul-lo Vargas, F., Lago Peñas, C. y Lalin Novoa, C. Causas Objetivas de Planificación en DSEQ (II): La Microestructura (Microciclos). Planning Objective Causes in Team Sports (II): The Microstructure (Microcycles). *Revista de Entrenamiento Deportivo*, 27, 2013. Universidad de A Coruña. Facultad de Ciencias del Deporte y la Educación Física (INEF Galicia). INEFC de Barcelona. Fútbol Club Barcelona. Universidad de Vigo. Facultad de Ciencias de la Educación y del Deporte. Real Madrid Club de Fútbol.

Arjol, J.L., 2012. La planificación actual del entrenamiento en fútbol. Análisis comparado del enfoque estructurado y la periodización táctica. *Revista científica digital. Acción Motriz*, 8, 2012.

Balagué, N., Torrents, C., Pol, R., Seirio Vargas, F. (2014). Entrenamiento integrado. Principios dinámicos y aplicaciones Integrated Training. Dynamic principles and applications *Apunts Educación Física y Deportes (2014)*, nº 116 2º trimestre (abril-junio), pp 60-68. ISSN 1577-4015.

García Calvo, T., Candela Guardiola, J.M., González-Ponce, I., Pulido González, J.J., y Leo-Marcos, F.M. (2015). Propuesta de una semana de entrenamiento en fútbol basada en la periodización táctica. *Revista de Preparación Física en el Fútbol. ISSN: 1889-5050*. Departamento de Didáctica de la Expresión Corporal, Plástica y Musical. Facultad de Ciencias del Deporte. Universidad de Extremadura.

Morilla Cabezas, M., Rivera Matiz, S. y Tassi, J.M. (2017). The integrated analytical and global integrated methodology for the development of specific behaviors in football: examples and applied proposals. *Poster. ISSP 14th World Congress Sevilla 2017*. Sport Psychology 10-14 July. Sevilla, España.

Roca, A. (2008). *El proceso de entrenamiento en el fútbol. Metodología de trabajo en un equipo profesional (FC Barcelona)*. Barcelona: Editorial MC Sports.

Roffé, M y Rivera, S. (2014). *Las diferentes inteligencias en la práctica del fútbol*. En M. Roffé y S. Rivera (Eds.), *Entrenamiento Mental en el Fútbol Moderno: Herramientas Prácticas* (pp. 133-151). Barcelona: Fútbol de Libro.

Sans Torrelles, A. & Frattarola Alcaraz, C. (2007). *Manual para la organización y el entrenamiento en las escuelas de fútbol*. Barcelona: Paidotribo.

Silva, M. (2008). *O desenvolvimento do jogar, segundo a Periodização Tática*. Porto: MCSports.

Tassi, Juan Martín (2017). Training methodology accentuated in the psychological variables: the role of the physical trainer in the specific field tasks. *ISSP 14th World Congress Sevilla 2017*. Sport Psychology 10-14 July. Sevilla, España.

Verdú, N., Alzamora Damiano, E., Martínez Carbonell, J., Pérez Turpin, J., 2013. Análisis de los diferentes métodos de enseñanza utilizados en el fútbol base RETOS. *Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 28, julio diciembre, 2015, pp. 94-97 Federación Española de Docentes de Educación Física Murcia, España.

Weinberg, S. y Gould, D. (2010). *Fundamentos de Psicología del Deporte y el Ejercicio Físico (4ª Edición)*. Madrid: Editorial Médica Panamericana.