

Optimización de las metodologías para la enseñanza y entrenamiento en deportes colectivos de colaboración/oposición, con énfasis en el Fútbol

Parissi, Mauro

FaHCE UNLP

maurogimnasia@hotmail.com

Resumen

No se puede negar los avances que ha logrado la ciencia clásica en la comprensión y optimización de las metodologías para la enseñanza y entrenamiento de los deportes. Sin embargo este pensamiento reduccionista presenta evidentes límites. Para progresar y optimizar la enseñanza y el entrenamiento en deportes colectivos de colaboración/oposición se debe construir una mirada más global que tenga en cuenta el contexto y la incertidumbre en el que se desarrollan. Por eso se busca dar lugar a nuevos marcos teóricos que entiendan esta complejidad. La Teoría de los Sistemas Dinámicos nos va a permitir entender desde otra visión estos deportes de colaboración/oposición. Y a partir de este marco teórico surgirán nuevas metodologías que permitirán una optimización necesaria para ayudar al deportista a desarrollarse cada vez con más naturalidad dentro del deporte.

Palabras clave: deportes colectivos; metodología; enseñanza; entrenamiento; sistemas dinámicos; fútbol.

Introducción

En esta vida, todo tiene un porque adyacente a la causa, el ser humano no es por naturaleza, sino que el ser humano nace y se hace influenciado por su entorno concreto, único e irrepetible. Toda situación o problemática queda encuadrada en un entorno y circunstancia específica, y no estará exento de esto, el Fútbol, deporte más popular a nivel mundial.

El fútbol actual del siglo XXI, ha ido mutando hasta convertirse en lo que conocemos hoy en día. Sus raíces se encuentran en el siglo XVI dentro de Inglaterra, más particularmente en las Escuelas o famosas Public School, lugar de estudio de los hijos varones de las clases altas. Durante los siglos siguientes, XVII y XVIII, los distintos colegios ingleses fueron oficializando distintas reglas que fueron transformando el juego. En sus inicios era un juego con reglas muy similares al Rugby. A mediados del siglo XIX en Gran Bretaña comenzó un proceso regulador, estableciendo reglas escritas que pudieran ser compartidas ampliamente. Por entonces el Fútbol era practicado entre los estudiantes con reglas muy imprecisas que variaban considerablemente de escuela en escuela. En algunas escuelas se podía correr con la pelota en las manos, mientras en otras no; en algunas había una línea de fuera de juego, pero en otras no; en algunas se podía tomar, tacklear y patear al jugador contrario, pero en otras no; algunas promovían un juego más grupal basado en el pase, incluido el pase hacia adelante, mientras otras promovían un juego más individual basado en la habilidad (dribbling, regate o gambeta) y la fuerza de cada jugador. Y en cada escuela existían infinitas variantes y modificaciones. Los inicios del Fútbol son todavía conflictivos pero se toma como fecha el año 1863, momento en el que se funda la “The Football Association”, donde se oficializan las primeras reglas del fútbol. Las reglas consideraban varios aspectos: las medidas del campo de juego y las metas, el sorteo y comienzo del encuentro, las situaciones tras un gol, el gol marcado, los saques de banda, el fuera de juego, los saques de meta, las marcas, la prohibición de correr con el balón en manos, de golpear o agarrar con las manos al adversario, de utilizar las manos para lanzar o pasar el balón, de tomar el balón desde el suelo con las manos, el derecho a pasar el balón si se toma tras una marca o el primer rebote, y los materiales del calzado.

Y a partir de este nacimiento del Fútbol, con reglas comunes a todos, se empezó a convertir en un deporte popular, no solo jugado por las clases altas como en un primer momento. Y al aparecer aficionados a la práctica del deporte y a ser espectadores, se multiplicaron los clubes, como así las ligas y torneos, y las asociaciones que nucleaban a estos primeros. Lo que vendría después es objetivo de este trabajo.

Desarrollo

Desde la ciencia clásica y el deporte de marca al deporte colectivo

En el mundo del fútbol durante muchos años ha estado vigorosamente implantado el pensamiento de que el éxito en la competición no tenía ninguna relación con la eficacia y calidad del entrenamiento, sometiéndose todo, en la mayoría de los casos, al efecto del azar. Durante los primeros tiempos del fútbol el entrenamiento programado era prácticamente inexistente. Con su globalización y masividad, el futbol deja de ser un deporte jugado solo por el placer de jugar, y empieza a haber intereses tantos deportivos como económicos. Entonces los actores que intervienen en la época empiezan a intentar comprender al juego, las reglas, el espacio de juego, la lógica, al jugador, a cómo mejorar a este, a cómo mejorar al jugador y su relación con la pelota, básicamente todo con el mismo fin: la búsqueda de evolución del juego. Y todo esto era necesario volcarlo en una práctica fuera del juego mismo: el entrenamiento. El entrenamiento del futbol, como todo fenómeno creado por el hombre, ha sido moldeado e influenciado a lo largo de la historia, por los diferentes paradigmas que han estado vigentes en las distintas épocas. Durante el siglo XIX se da el auge de la ciencia clásica. Ciencia basada en teorías tradicionales mecanicistas, con una visión unidireccional de causa y efecto. La medicina, la fisiología, la biología y la física eran las ciencias madres en las que basaban todos los científicos de la época para aplicar conocimiento y saberes en sus ámbitos de estudio.

Como era de esperar, bajo el contexto que nace el futbol, en los primeros entrenamientos se introducen ejercicios físicos que se realizaban en las escuelas británicas basados en la gimnasia militar de mantenimiento. Con el tiempo y el desarrollo de la ciencia, se empezó a aplicar una preparación física genérica fundamentada en las teorías de entrenamiento de otras disciplinas deportivas, especialmente las de tiempo y marca. Se puede tomar a Matveet como el padre del entrenamiento deportivo moderno. Durante la década del 50, es el primero en proponer una periodización tradicional del entrenamiento deportivo, teoría basada en leyes biologists, bien en auge durante esa época. Se fundamenta a nivel teórico en el Síndrome General de Adaptación de Seyle, y dentro de las principales características de su propuesta podemos encontrar la estructuración de su modelo de periodización en tres periodos bien definidos y diferenciados: el preparatorio, el competitivo y el transitorio. Por lo tanto, el principio general que va a guiar su propuesta es la formación del deportista a

través de un periodo general para, al acercarse a la competencia, proceder al periodo específico que le permitirá al sujeto llegar a su mejor forma deportiva. Aparece entonces aquí, el concepto de pico de forma. En la década siguiente Fidelus, aporta nuevas ideas, entre las que se destaca el concepto de la disminución de las cargas durante el periodo competitivo, como así también la reducción de la cantidad de trabajo general respecto a la propuesta de Matveev, lo que según el autor llevaría a un estado de forma más duradero. Años más tarde, Naglak introduzco el doble ciclo en una misma temporada, que a priori, permitiría al deportista alcanzar dos picos de forma durante el año. Como novedad este autor, da una definición de forma precisa y específica de la dinámica de cargas del microciclo semanal de entrenamiento.

Todos estos autores plantean periodizaciones basadas en deportes de tiempo y marca donde las competencias eran muy esporádicas, el deportista se preparaba por largos periodos para competir y el contexto era muy estable. En los deportes colectivos de colaboración/oposición la competencia era semana a semana, algo que parecía contraponerse a lo que proponían los referentes de la época, y desarrollados en contextos muy variables y con gran incertidumbre. Sin embargo se trasladaban estas propuestas al fútbol.

En la década del 70, uno de los primeros autores en proponer una metodología del entrenamiento más consecuente, a priori, con el calendario de los equipos de fútbol es Arosiev. Este va a presentar una planificación basada en la oscilación pendular entre la carga general y la carga específica, la cual permitiría un incremento de los momentos de forma de los deportistas. Otro autor que va a dar los primeros pasos en este camino es Vorobiev, ruso que se opondrá a las ideas de su compatriota Matveev, y propondrá una planificación que se base en saltos del volumen y la intensidad con el fin de evitar una adaptación del aparato neuromuscular, lo que no le permitiría un mejor desarrollo de las cualidades motrices.

La periodización tradicional termina de romperse, y da lugar a la aparición de una periodización contemporánea, gracias a un referente mundial hasta hoy en día: Verkoshanski. Este autor va a ser uno de los primeros en comprender que el deportista necesita disponer de un permanente buen estado de forma durante el periodo competitivo.

Este autor va a estructurar la planificación en bloques, y como características más importantes podemos encontrar la concentración de cargas de entrenamiento con intensidades y volúmenes elevados compatibles con el sensible aumento del número de competiciones, además del desarrollo consecutivo de determinadas capacidades en dichos bloques combinando y relacionando los aspectos condicionales con los psicomotrices.

Con este concepto de la división en bloques de las diferentes capacidades, Navarro, efectúa un nuevo planteamiento que conocemos con el nombre de periodización contemporánea ATR, que se asienta en la organización de las cargas de entrenamiento de forma concentrada en un macrociclo básico formado por la sucesión continuada de tres mesociclos denominados Acumulación, Transformación y Realización.

Todos estos autores y científicos del siglo XX, con sus grandes diferencias y similitudes, plantean metodologías de entrenamientos basados como se dijo anteriormente bajo un marco teórico científico cartesiano. Este paradigma, también conocido como paradigma tradicional, se basa en el determinismo, el racionalismo cartesiano y el pensamiento analítico. Se fue engendrando y enriqueciendo a lo largo de los años a través de la aportación de filósofos tan importantes como Aristóteles, Descartes y Newton, entre otros.

La característica principal de este paradigma es el análisis del entorno reduciéndolo, “descomplejizándolo”, separando sus partes a medidas de análisis más simples con el propósito de poder conocerlo y analizarlo correctamente. Dividir el elemento en partes para su posterior estudio, reduciendo estas partes hasta poder entenderla y resolverla. Esta ideología científica implica solo una mirada hacia lo cercano, lo local, el problema se analiza desde un área limitada, intuyendo encontrar las causas a las relaciones que originan cualquier comportamiento desde la inmediatez de su cercanía, teniendo presente las propiedades de esos procesos que le dan origen de acuerdo solo a ciertos cambios necesarios en su entorno inmediato.

Este paradigma científico afecta la visión sobre el entrenamiento deportivo de los deportes colectivos, y se divide entonces el juego en tres fases: la táctica, la técnica y la preparación física. Y así durante décadas y décadas, y aun hoy en día, se sigue creyendo que la división del entrenamiento en distintas partes que se focalicen exclusivamente primero en la

preparación física, para luego pasar a la técnica, y por último a la táctica, llevará a una mejor “unión” o performance el día de la competencia.

La naturaleza del fútbol no pasa por la suma de unas supuestas partes para su comprensión y entrenamiento, sino que su entereza es un todo. Esta ideología tradicional o más bien antigua, ha generado diversas contradicciones en el entendimiento del Fútbol. La linealidad de causa efecto planteada por este paradigma, ha llevado la falsa comprensión del juego de forma lineal, como si hubiese un ciclo de comportamiento establecido de antemano, y solo hubiese una respuesta para solucionar los acontecimientos que el juego plantea. Esta división en partes, ha llevado a ver entrenamientos donde se trabaja por separado el ataque y la defensa, como dos situaciones que no guardan una estrecha relación.

Como afirman Balagué y Torrents “la perspectiva reduccionista y analítica que caracteriza a buena parte del conocimiento científico actual se manifiesta de forma particular en las ciencias de la actividad física y el deporte. La concepción del organismo como una máquina constituida por partes que se integran a base de mecanismo descritos por la cibernética clásica rige la mayor parte de los modelos de aprendizaje y entrenamiento deportivo vigentes, que ignoran las características diferenciales de los seres vivos respecto a las máquinas”. (Balagué, 2016, p.15)

No se niega los avances importantísimos que ha permitido la ciencia clásica para el entendimiento de los deportes colectivos de colaboración/oposición y su enseñanza y entrenamiento. Pero este pensamiento reduccionista presenta evidentes límites que pueden y deber ser sobrepasados si se pretende progresar y desarrollar prácticas más eficientes. Y desde nuestra visión la Teoría de los Sistemas Dinámicos viene a ayudarnos a dar ese paso.

La Teoría General de los Sistemas y su aplicación a los deportes colectivos de colaboración-oposición

A lo largo de todo el siglo XX, empezaron a surgir teorías desde distintos campos de la ciencia que intentaban estudiar sistemáticamente la relación entre los componentes y las estructuras que lo generaban, sin separar o desmesurar en partes el todo. En la psicología, por ejemplo, la visión mecanicista del ser humano empezó a modificarse con la intrusión de la psicología de la Gestalt, quien propuso que no eran las propiedades de cada uno de los

componentes las decisivas en la formación de unidades, sino sus interacciones, anticipándose así al concepto de auto-organización. Otra aportación determinante de la psicología de Gestalt fue la de destacar la importancia del contexto o del medio en el comportamiento, algo hasta el momento impensado para los científicos basados en la ciencia clásica. Durante la última mitad del siglo XX, el pensamiento sistémico se extiende a todos los campos de la ciencia a partir de la Teoría General de los Sistemas formulada por Karl Ludwig Von Bertalanffy, biólogo y filósofo austriaco, quien empezó a cuestionarse la aplicación del método científico en problemas de la Biología. Él entendía que la visión mecanicista y causal que predominaba en la ciencia no lograba explicar los grandes problemas que se dan en los seres vivos. Con su teoría, Von Bertalanffy, pretendía establecer principios generales universales para todos los sistemas, independientemente de su naturaleza física, biológica o sociológica. Se define a un sistema como un conjunto de elementos o partes que interactúan entre sí a fin de alcanzar un objetivo concreto. Es un punto clave de esta teoría, a diferencia de las teorías tradicionales, el entender que hay que realizar una interpretación compleja del entorno que nos rodea, no dividiendo las partes del mismo para su posterior comprensión, sino que hay que interpretar el contexto desde su globalidad. Es decir que se considera que los diferentes componentes interconectados de los que emerge un comportamiento colectivo, no se puede interferirse desde sus componentes aislados, puesto que la suma de las partes de dicho sistema no es igual al todo.

A partir de este cambio de paradigma y la forma de entender la ciencia y los sistemas, el Fútbol se ve influenciado por nuevas metodologías de entrenamiento que entienden al fútbol como un deporte caótico y complejo, y al jugador y equipo como sistemas complejos: el Entrenamiento Estructurado de Paco Seirulo (llevada a cabo por Guardiola), la Periodización Táctica de Víctor Frade (utilizada por Mourinho, Villas Boas) y el ATR en el Fútbol de Kavrin e Issurin (practicado por Simeone).

Estas metodologías entienden que en el juego de Fútbol hay una interacción entre las dimensiones tácticas, técnicas, físicas y psicológicas (nueva dimensión que aportan estas metodologías) por lo que el entrenamiento debe estar basado en una metodología de trabajo que permita una interacción continua entre estas dimensiones. Y sobre todo, que esta interacción tenga un fin específico, la idea de juego del equipo.

El Entrenamiento Estructurado: primera aproximación metodológica específica

El Entrenamiento Estructurado de Paco Seirul-lo es una de las primeras metodologías, sino la primera, que rompe con los paradigmas insertos en el campo del entrenamiento deportivo. Sus teorías y afirmaciones no solo traspasan y rompen las doctrinas clásicas en el ámbito del fútbol, sino que producen un cambio rotundo en todos los ámbitos de los deportes de conjunto de colaboración/oposición.

A principios de la década del 90', nace en España el INEFC Centro de Barcelona. Este era un grupo de investigación formado en sus inicios por Seirul-lo, Xesco Espar, Masfret, Miras, a los que luego se le sumarian profesionales como Serres, Romero y Tous, hoy en día referente mundial en cuestiones de fuerza en deportes de equipo. Lo que compartían todos ellos era la inquietud por encontrar una nueva forma de entender las teorías del entrenamiento basadas en los nuevos paradigmas que surgían en la ciencia. Ellos entendían que la base de las metodologías de entrenamiento debían ser el humano deportista y el movimiento.

El Entrenamiento Estructurado ve su momento de fama y crecimiento cuando Seirul-lo pasa a ser el preparador físico del Barcelona, quien junto a Guardiola llevan al equipo a romper records constantemente. Esto le permite poder dar a conocer su metodología de trabajo que queda plasmada junto a los anteriormente nombrados en el libro "El Entrenamiento en los Deportes de Equipo".

Esta metodología se basa en los paradigmas de la teoría de la relatividad general, la física cuántica, el principio de incertidumbre, la teoría de los sistemas dinámicos y las ciencias de la complejidad. Seirul-lo, como afirma en su libro, entiende que los deportes de equipo son demasiados complejos para ser observados, comprendidos y enseñados desde la simplicidad conceptual que nos aporta el conocimiento de las teorías conductistas y mecanicistas. Entiende que el sujeto debe dejar de ser visto como una máquina que se divide en partes, y pasará a llamar al sujeto como "humano deportista" dejando en evidencia claramente que antes de un deportista, hay un humano que piensa, siente, preceptúa, analiza y luego desarrolla su acción motriz dentro del contexto. Un humano deportista que tiene que competir en un marco de interacciones dinámicas, muchas veces inesperadas, desconocidas e irreproducibles, un entorno marcado por situaciones de

incertidumbre, variabilidad, turbulencias y autoorganización, donde los criterios monocasuales no tiene cabida. Esta metodología pone al humano deportista como objeto preferente de estudio, entendiéndolo como una estructura disipativa que se autoestructura. Un humano deportista como un sistema adaptativo complejo y autopoietico: sistemas abiertos que están capacitados para intercambiar con el entorno diferentes tipos de energía e información en forma de flujos diferenciado de datos y, para utilizarlos, los transforman en flujos bioenergéticos y bioinformacionales que les permiten mantener estable su estructura lejos del equilibrio y a la vez provocan cambios en su funcionalidad.

El futbolista como un sistema dinámico

El jugador de futbol ha sido clásicamente entendido como algo independiente del contexto. Esta metodología de enseñanza y entrenamiento, se divide de esta forma de pensar al jugador, entendiendo que el rendimiento de éste surge de su interacción con el entorno, emergiendo así unas u otras posibilidades de interactuar con el entorno, y estas oportunidades de interacción con el entorno son específicas de las características del entorno y del jugador en su interacción con el mismo. Por eso la importancia que le da ésta metodología al estudio de la forma en que los jugadores interactúan con su entorno competitivo.

Seirulo-lo va a ser uno de los pioneros en entender al jugador como un sistema dinámico, formado por estructuras interdependientes, que interactúan, retroactúan y lo conforman como un sistema dinámico. Pol, preparador físico al cual Seirulo-lo deja a cargo de la preparación condicional del Barcelona luego de su partida va a definir e explicar las estructuras que forman al jugador según esta metodología. Estructura cognitiva: se encarga de captar y procesar los estímulos que el jugador puede recibir del entorno para identificar posibilidades de acción. Estructura coordinativa: se encarga de la ejecución del movimiento de la forma deseada. Estructura condicional: es la estructura que le da soporte físico al desarrollo de la actividad del jugador. Los conceptos más representativos son los clásicos de fuerza, velocidad y resistencia. Estructura socio-afectiva: estructura que se encarga de las relaciones que se establecen entre el jugador y las demás personas del equipo. Estructura socio-afectiva: se encarga de la identificación personal de uno mismo. Se entiende como muy importante que el humano deportista esté involucrado y se sienta

identificado en su auto-estructuración. Estructura creativo-expresiva: permite proyectar el yo personal en la actividad deportiva.

Esta perspectiva estructuralista propuesta por Seirulo-lo, es una aproximación holística, que tiene en cuenta al jugador como un ente complejo, bajo una perspectiva sistémica, fomentando así a estudiar y estimular más que sus posibilidades de acción sus posibilidades de interacción con el entorno competitivo.

Periodización Táctica: El Modelo de Juego como eje central de todo.

Es adrede la elección de explicar y dar a conocer los principios de esta metodología de entrenamiento en último lugar. Como se desarrolló durante el trabajo, estas nuevas metodologías se diferencian de las metodologías clásicas, al entender que el trabajo en campo para la enseñanza y entrenamiento del Fútbol, se debe orientar desde una mirada Sistémica, es decir bajo el paradigma de la Teoría de los Sistemas. Pero para el Entrenamiento Estructurado de Seirulo, el jugador es el que representa un sistema en sí, siendo el punto clave y de atención de esta metodología. En cambio la Periodización Táctica entiende que hay un sistema más grande y es el equipo en sí mismo.

La Periodización Táctica como metodología de entrenamiento surge hace más de cuarenta años, de la cabeza del Profesor Vitor Frade. Al entender que el Fútbol y el juego que un Equipo produce no pueden mirarse bajo el prisma del pensamiento científico clásico dada su globalidad, imprevisibilidad y estado no lineal, empieza a empaparse de las nuevas teorías científicas que surgían, tomando a la Teorías Sistémicas como cabeza de su Periodización Táctica.

Es una metodología de entrenamiento cuya preocupación máxima es el jugar que un Equipo pretende producir en la competición. Es por ello que el Modelo de Juego se asume como guía de todo el proceso. Al proceso operacional que crea ese jugar se lo dominó Periodización Táctica. Periodización en el sentido en que existe una necesidad de un periodo de tiempo para crearse el juego que se pretende. Táctica porque el juego es decisional, como tal táctico, y comprende las decisiones tanto individuales como colectivas.

La diferencia (nosotros lo entendemos como el paso superador de esta metodología sobre el Entrenamiento Integrado) es que se afirma que un Equipo de Fútbol es un Sistema donde un conjunto de jugadores interaccionan entre sí con el fin de alcanzar un objetivo común, un jugar determinado. Se trata de un proceso de entrenamiento que hace hincapié en el aspecto organizacional del Equipo, en trabajar el modelo de juego a alcanzar.

El Modelo de Juego generalmente es mal entendido o conceptualizado en el mundo del Fútbol. Se lo suele confundir como el sistema o esquema de juego, es decir de la forma en que el equipo se para dentro del terreno de juego. Pero este concepto es mucho más importante que eso. El Modelo de Juego es lo que identifica a un Equipo determinado, un conjunto de comportamientos determinados que el Entrenador quiere que se manifieste en los cuatros momentos del juego. La forma como los jugadores se relacionan entre si y como expresan su forma de ver el fútbol. Tamarit entiende que el Modelo de Juego es una visión futura de lo que pretendemos que el Equipo manifieste de forma regular, la organización que presenta un Equipo en cada momento del juego.

Todo esto implica, por lo tanto, saber muy bien lo que pretendemos en cada momento de nuestro juego. Entonces, es necesario definir una serie de comportamiento así como la articulación entre ellos, lo cual nos va a permitir tener una identidad de juego. Para lograr esto, esta metodología de entrenamiento propone lo que va a llamar Principios, Subprincipios y Subsubprincipios. Los Principio son definidos como los comportamientos generales del juego que el Entrenador ha creado. Los Subprincipios son comportamiento más específicos de ese jugar. Los Subsubprincipios, según Tamarit, son el lado abierto que el Fútbol contiene, es decir los detalles, la creatividad propia en un momento concreto del juego. Si se logra articular estos principios entre sí, proporcionarán una determinada forma de jugar, el Modelo de Juego.

Es por ello, que no existe un Modelo de Juego adoptado, sino creado, porque este necesita ser modelado y operacionalizado por el Entrenador. Y por esto mismo, habrá infinitos Modelos de Juegos, ya que cada Entrenador tendrá sus propias vivencias y experiencias, lo que formaran su visión y su pensamiento sobre el juego.

Entonces podemos afirmar que es máxima de esta metodología de entrenamiento la entereza inquebrantable del Fútbol, globalizando, en cada ejercicio propuesto en la práctica, las cuatro dimensiones que forman al juego, así como sus cuatro momentos, siendo los Principios y Subprincipios del juego, los únicos que se desintegran, asumiéndose el Modelo de Juego como referencial de todo el proceso.

La Especificad: Principio de Principios

Como se argumentó anteriormente, la Periodización Táctica desde nuestra perspectiva es una propuesta superadora con respecto a las que acompañan su evolución de las metodológicas clásicas. Y esta superación creemos que tiene otro punto importante: el lugar preponderante que se le da a la Táctica, es decir a la lógica interna del juego.

Esta dimensión táctica aparece como una Supradimensión que debe ser guía de todo el proceso de entrenamiento. El entrenamiento debe cobrar una importancia extrema a nivel táctico, tratando todos los aspectos que el Entrenador quiere que ocurran (modelo de juego) dentro del terreno de juego en los distintos momentos que el Fútbol posee.

Era común ver bajo las metodologías clásicas partidos de fútbol, los cuales se entendían como la parte táctica del entrenamiento, por ser en teoría lo más específico al juego. Periodizar tácticamente, es guiar el proceso de entrenamiento hacia la adquisición, por parte de los jugadores, de Principios y Subprincipios del juego deseado por el Entrenador. Es decir elaborar situaciones que simplifiquen el entendimiento del Modelo de Juego que queremos alcanzar, y para ello se debe desintegrar en distintos ejercicios los Principios y Subprincipios.

Ante este entendimiento metodológico, la Periodización Táctica 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 Fútbol, pues en cada Principio hay una presencia de todo el juego. En la práctica, significa la creación de situaciones o ejercicios en espacios más reducidos y con un menor número de jugadores, simplificando la complejidad del Juego sin ser separado del todo.

El hecho de que la supradimensión táctica sea quien oriente cada ejercicio, buscando y procurando una determinada forma de jugar, el modelo de juego, conlleva a que cada ejercicio este dotado de una Especificidad del Modelo de Juego que queremos obtener. Es decir, que siempre en cada entrenamiento estaremos entrenando nuestro Modelo de Juego, lo que provocará que el entrenamiento sea Específico de nuestra manera de jugar.

Entonces claramente la Especificidad va a ser el primer principio a seguir para esta metodología de entrenamiento, una Especificidad total en cada una de las dimensiones: táctica, técnica, física y psicológica. Por ellos, el Principio de la Especificidad dirigirá, por lo tanto, a la Periodización Táctica.

Y es clave entender dentro de esta Especificidad, la diferencia con supuestos “ejercicios específicos”, o “ejercicios situacionales”, muy comúnmente escuchados en el mundo del Fútbol. La diferencia sustancial con estos, es la forma en que esta metodología entiende a la Especificidad y al Modelo de Juego. Los ejercicios propuestos bajo esta metodología deben ser Específicos en todas sus dimensiones, es decir que debe tener una especificidad táctica y técnica (con el modelo de juego buscado), física (con cargas similares a las desarrolladas durante la competencia) y psicológicas.

Bibliografía

- Balagué N. y Torrents C. (2016). *“Complejidad y deporte”*. Editorial INDE.
- Carrasco, D. (2001). *“La vida de mi equipo. Pretemporada y macrociclo de temporadas”*. Editorial Wanceulen.
- Estévez, P. (2017) *“El modelo de juego como pilar de la “preparación física” en el fútbol”*. Editorial Fútbol de Libro.
- Guindos, D. (2015). *“Construcción metodológica del modelo de juego”*. Editorial Fútbol de Libro.
- Matabosch Pijuan M. (2017). *“En busca de una confluencia interdisciplinar”*. Editorial Fútbol de Libro.

- Pol R. (2016). *“La preparación ¿física? en el futbol”*. Editorial Mc Sports.
- Roca A. (2003). *“El proceso de entrenamiento en el futbol”*. Editorial Mc Sports.
- Seirulo-lo, F. (2017). *“El entrenamiento en los deportes de equipo”*. Editorial Mastercede.
- Tamarit, X. (2007) *“¿Qué es la Periodización táctica?”*. Editorial Mc Sports.