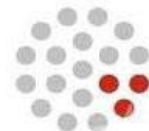




**UNIVERSIDAD
DE LA REPÚBLICA
URUGUAY**



isef
Instituto Superior
de Educación Física
UNIVERSIDAD DE LA REPÚBLICA



CURE
Centro Universitario
de la Región Este

**Universidad de la República
Centro Universitario Región Este
Instituto Superior de Educación Física
Licenciatura en Educación Física
Asignatura: Seminario Tesina**

Periodización Táctica: una metodología diferente. ¿Se aplica en el fútbol profesional uruguayo?

Autores: Ignacio González

Bruno Larrosa

Rodrigo Sierig

Tutora: Lic. Laura Severino

Maldonado

Diciembre, 2019

Contenido

Agradecimientos	III
Resumen	IV
CAPÍTULO I	1
PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	1
1.1 Introducción	1
1.2 Justificación	5
1.3 Planteamiento del problema	8
1.4 Delimitación temática	9
1.5 Preguntas de la investigación	9
1.6 Formulación de objetivos	10
1.6.1 Objetivo General:	10
1.6.2 Objetivos Específicos:	10
1.7 Limitaciones de la investigación	10
CAPÍTULO II	11
MARCO TEÓRICO	11
2.1 Antecedentes de estudio	11
2.2 La base científica de la Periodización Táctica	12
2.2.1 La teoría general de sistemas (TGS)	13
2.2.2 La teoría del caos	15
2.2.3 El paradigma de la complejidad	16
2.2.4 El fútbol como sistema complejo y caótico	19
2.3 LA PERIODIZACIÓN TÁCTICA	20
2.3.1 Generalidades de la metodología	20
2.3.2 Vitor Frade, el creador de la Periodización Táctica	22
2.3.3 Los Principios rectores sobre los cuales se asienta la Periodización Táctica	25
2.3.4 La Idea de Juego y el Modelo de Juego	30
2.3.5 Principios, Sub-principios y Sub-sub-principios del Juego	36
2.3.6 Los Principios Metodológicos: el sostén de la Periodización Táctica	36
2.3.7 La concentración: un pilar fundamental tanto para entrenar como para jugar y la emergencia de un nuevo tipo de fatiga	48
2.3.8 El Morfociclo Patrón	50
2.3.9 El patrón bioenergético	59

2.3.10 El rol del entrenador	61
2.3.11 La estrategia del café con leche	64
2.3.12 La estética en el juego y el concepto de divina proporción	65
CAPÍTULO III	67
3.1 Diseño metodológico	67
3.2 Población	68
3.3 Instrumentos de recolección de datos	68
CAPÍTULO IV	69
RESULTADOS.....	69
4.1 Presentación y análisis de resultados.....	69
4.1.1 Análisis de la entrevista a Gustavo Dalto	69
4.1.2. Análisis de la entrevista a Eduardo Uzal	71
4.1.3 Análisis de la entrevista a Nicolás Maidana	73
4.1.4 Análisis de la entrevista Marcos Morales.....	75
4.2 Categorías de análisis.....	77
4.3 Conclusiones, recomendaciones e implicaciones	85
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	94
ANEXOS.....	96
PROTOCOLO DE PREGUNTAS DIRECTOR TÉCNICO Y AYUDANTE TÉCNICO	97
PROTOCOLO DE PREGUNTAS PREPARADOR FÍSICO	99
ENTREVISTA A GUSTAVO DALTO, DIRECTOR TÉCNICO	101
ENTREVISTA A NICOLÁS MAIDANA, PREPARADOR FÍSICO DEL CLUB NACIONAL DE FOOTBALL	105
ENTREVISTA A MARCOS MORALES, PREPARADOR FÍSICO DE MONTEVIDEO WANDERERS	111
ENTREVISTA A EDUARDO UZAL, TÉCNICO Y PREPARADOR FÍSICO.....	117

Agradecimientos

Agradecemos a todas las personas que colaboraron con nosotros e hicieron posible la realización de este trabajo.

En especial, a los profesionales Gustavo Dalto, Nicolás Maidana, Marcos Morales y Eduardo Uzal, quienes generosamente nos hicieron un espacio en sus agendas, nos recibieron y nos enriquecieron con sus valiosos aportes.

A nuestra tutora, Laura, por la orientación y el apoyo permanentes a lo largo del proceso.

A Mario Núñez, por su interés, su disposición y sus acertadas recomendaciones.

Resumen

La Periodización Táctica, es una metodología de entrenamiento utilizada en el fútbol, creada hace más de 30 años por el profesor portugués Vitor Frade. Es una metodología que, con una sólida base científica, entiende al fútbol como un fenómeno complejo y cuya lógica es totalmente diferente a la de las metodologías convencionales, razón por la cual significó una verdadera revolución en la forma de entrenar. En este trabajo nos propusimos averiguar si a nivel del fútbol profesional uruguayo se conoce y aplica esta metodología. También nos preguntamos cuánto puede llegar a influir la metodología de entrenamiento que se utilice en el éxito deportivo de un equipo. Para cumplir con dichos objetivos entrevistamos a entrenadores y preparadores físicos que trabajan en equipos de primera división de nuestro país. Esto nos permitió saber que la Periodización Táctica está siendo aplicada en el fútbol profesional uruguayo y que aún los profesionales que no la aplican tienen conocimiento de ella. En cuanto al segundo de nuestros objetivos pudimos establecer que, si bien la metodología de entrenamiento no es un factor determinante, sí tiene una incidencia muy grande en el logro de las metas.

Palabras clave: Entrenamiento, fútbol, periodización, táctica, modelo de juego, complejidad.

CAPÍTULO I

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 Introducción

En los últimos 50 años el fútbol profesional ha experimentado una evolución muy grande, tanto en la forma de jugarse como en la cantidad y frecuencia de las competencias. Estos cambios son simultáneamente causa y consecuencia de los cambios en las metodologías de entrenamiento.

En las décadas del 70 y 80, la preparación física en el fútbol estaba orientada al desarrollo de las capacidades condicionales. El libro de Carlos Álvarez del Villar, titulado “La preparación física del fútbol basada en el atletismo” y publicado en 1983, determinó la línea de trabajo y era la obra de referencia de los entrenadores de aquella época. El preparador físico, como integrante del cuerpo técnico, tenía como función exclusiva el desarrollo de la condición física del jugador. El técnico, por su parte, se encargaba de los trabajos con balón. Integraban un mismo equipo de trabajo, pero cada uno se dedicaba a su área.

En esos tiempos, se manifestaba en la preparación física la influencia de la metodología de entrenamiento proveniente del este de Europa, que priorizaba la dimensión física, considerando que se debían realizar trabajos duros, con grandes volúmenes durante la pretemporada, por ser la etapa en la que se creaban las bases para el resto de la temporada.

Los modelos de planificación del entrenamiento de los deportes colectivos, se trasladaron a los deportes individuales. Así, en la década del 60, se empleaba el modelo analítico-sintético de Matveyev, conocido como modelo tradicional o clásico, con sus fases de adquisición, estabilización, alcance del pico de forma deportiva y luego una pérdida de la

misma al entrar en el período de transición. La fundamentación científica de este modelo se encontraba en los trabajos del Dr. Hans Selye y en su concepto de SGA, Síndrome General de Adaptación. Este modelo no fue pensado ni desarrollado para deportes de conjunto, que tienen otras demandas y exigencias, así como diferentes distribuciones temporales de los períodos competitivos y por tanto de los períodos de preparación.

Con el tiempo, la propuesta clásica de Matevjev fue sustituida por otros modelos de planificación y periodización del entrenamiento más modernos, conocidos como modelos de planificación contemporánea, entre los que se destacan:

- el modelo propuesto por el Dr. Yury Verkhoshansky, ex entrenador del equipo Olímpico de Atletismo soviético, el cual es un modelo por bloques: programación o propuesta estratégica, organización o puesta en marcha ajustada a la individualidad del sujeto y control o seguimiento del proceso.
- el modelo ATR propuesto por Issurin, V.B. y Kaverin, V.F. en 1985, que consiste en una programación con tres tipos de bloques bien diferenciados: uno de Acumulación o incremento del potencial técnico y motor, otro de Transformación o conversión del potencial de las capacidades motoras y técnicas en la preparación específica y el último de Realización o simulación de las condiciones de competición.
- el modelo de largo estado de forma, propuesto por Tudor Bompa en 1986, el cual plantea que, a través de las fases de entrenamiento, el deportista irá alcanzando diferentes niveles de forma y por tanto de rendimiento: nivel de forma deportiva general, nivel de alta forma deportiva y nivel de máxima forma deportiva. El modelo de Bompa se adapta bien a los deportes que enfrentan largos períodos competitivos, como es el caso del fútbol. Durante el período preparatorio los deportistas alcanzan

niveles altos de rendimiento, aunque no máximos. Este nivel de forma debe mantenerse durante la temporada, con momentos puntuales y breves de forma máxima, ubicados de acuerdo al calendario de competición.

En las últimas décadas, la teoría del entrenamiento ha continuado evolucionado y han surgido nuevos modelos que toman en consideración las especificidades de los deportes colectivos.

En algunos países de Europa, comenzó a gestarse una nueva perspectiva de lo que es el deporte, una visión más holística, fundamentada en el paradigma de la complejidad y en la teoría general de sistemas, que integra los diferentes aspectos que intervienen en el entrenamiento del deportista. Se comienza a comprender la necesidad de trabajar en forma conjunta los aspectos técnicos, tácticos y físicos para mejorar el juego. Las corrientes sistémicas, ejercieron su influencia en todos los campos del conocimiento, y el del entrenamiento deportivo no fue la excepción. En el caso concreto del fútbol, este es interpretado como un fenómeno complejo. El equipo constituye un claro ejemplo de sistema que forma parte de otro sistema mayor: el juego. Ambos constituyen un todo que es más que la simple suma de sus partes.

Este cambio de paradigma ha determinado que los preparadores físicos más actualizados, se inclinen por el trabajo de las capacidades del futbolista de un modo contextualizado, en lugar de hacerlo de forma genérica. El contexto es el modelo de juego del equipo. Los preparadores físicos participan activamente, junto al resto del cuerpo técnico, en la planificación de las sesiones de trabajo, que atienden a todos los aspectos del entrenamiento en forma global.

Los modelos de Entrenamiento Estructurado y Periodización Táctica constituyen los frutos del proceso evolutivo en esta línea.

- El Entrenamiento Estructurado, propuesto por el profesor Francisco Seirulo Vargas, tiene su fundamento en la corriente psicológica cognitivista y en la teoría pedagógica del constructivismo y el aprendizaje significativo. Seirulo propone centrar la enseñanza y el entrenamiento en el desarrollo integral del deportista: cuerpo-mente. El entrenamiento conduce a la auto-estructuración del individuo: es él quien tiene que entrenar sus propios recursos y optimizar las potencialidades que tiene. Preparar el juego a través del jugador. El deportista es considerado como una estructura hipercompleja configurada por interacciones y retroacciones entre sus estructuras condicional, mental-cognitiva, socio-afectiva, emotivo-volitiva, creativo-expresiva. El progreso del deportista se va a dar solo cuando progresen equilibradamente todas las estructuras que son todas igualmente importantes.

Entendiendo de este modo al ser humano, es posible construir nuevos elementos y situaciones de entrenamiento, que produzcan estas interacciones entre las estructuras multinivel de los distintos sistemas que constituyen el ser humano.

- La Periodización Táctica, es el modelo propuesto por el profesor de la Facultad de Deporte de Oporto, Vitor Frade en el año 1980, y que se hizo más conocido gracias a los éxitos cosechados por el técnico José Mourinho, quien la puso en práctica. La idea de esta metodología es que el entrenamiento debe estar en función del modelo de juego escogido por el entrenador. Se trabajan simultáneamente y en forma interrelacionada todas las dimensiones del fútbol: táctica, técnica, física y psicológica.

La Periodización Táctica supone subordinar la metodología completa de entrenamiento a la forma de jugar que se pretende.

1.2 Justificación

Sin lugar a dudas, el fútbol es el deporte más popular en el Uruguay y es una de las principales razones por las cuales nuestro país es conocido en el resto del mundo. Como dijera Galeano en su libro “Fútbol a Sol y a Sombra”, refiriéndose al triunfo uruguayo en los Juegos Olímpicos de Francia en 1924: “el fútbol había arrancado a este minúsculo país de las sombras del anonimato universal”.

Uruguay, un país con poco más de 3 millones de habitantes, tiene una rica historia de triunfos futbolísticos a nivel internacional, lo que se ha dado en llamar “el milagro oriental”. Como bien expresa el maestro Tabárez, en Uruguay existe “cultura futbolística” que es la que tienen aquellos países en los que el fútbol es un elemento fundamental en la definición de la misma. El fútbol es un hecho cultural y uno de los elementos que integran la identidad de nuestro pueblo. El fútbol forma parte de la “marca país” uruguaya, que es la imagen con la que se presenta la nación en el contexto internacional, un indicador de calidad.

En el año 2017, La Asociación Uruguaya de Fútbol le solicitó a la Universidad de la República, la realización de una investigación acerca del significado del fútbol, su impacto y alcance en la sociedad uruguaya. La misma fue llevada a cabo por un equipo interdisciplinario integrado por 3 sociólogos, una psicóloga y un economista. De los resultados de ese trabajo surgió que:

- el 53% de la población piensa que el fútbol es lo que más destaca a Uruguay en el exterior.
- el 44% de la población expresa que este deporte es muy o bastante importante en sus vidas
- el 74% de la población siente que la selección nacional actual lo representa, lo ilusiona y le despierta orgullo.
- la Organización Nacional de Fútbol Infantil (ONFI) tiene aproximadamente 48000 afiliados, lo que representa casi la tercera parte de todos los niños y niñas entre 6 y 13 años de edad del país. En los departamentos tanto de Colonia como de Cerro Largo se supera el 60% de niños afiliados.
- la Liga Universitaria tiene cerca de 8 mil afiliados futbolistas
- la Organización de Fútbol del Interior(OFI) ronda los 100 mil afiliados activos y tiene 700 equipos.
- la AUF tiene aproximadamente 8600 afiliados entre juveniles y profesionales.
- Todos sumados representan 165 mil uruguayos afiliados practicando fútbol regularmente.
- El 40% de los hombres y el 9% de las mujeres uruguayas afirma que juega al fútbol
- El 66% de la población declara contratar servicios de cable para ver fútbol
- 85% de la población ve fútbol por TV o internet

Por otra parte, muchos futbolistas uruguayos se encuentran jugando en el exterior en los equipos de élite, y ellos actúan como una especie de embajadores deportivos, que contribuyen al conocimiento de nuestro país en el resto del mundo.

El gran interés que despierta el fútbol en nuestro país, obliga a los que participan en él, a realizar el máximo esfuerzo por elevar su calidad. En el caso de los entrenadores y

preparadores físicos, eso pasa en gran medida por su capacidad de estar abiertos a nuevas propuestas y dispuestos a continuar formándose.

Es un dato de la realidad que desde 1989, año en que el Club Nacional de Fútbol obtiene la copa Interamericana, los clubes de nuestro país no han vuelto a lograr un título internacional. Han pasado ya 30 años de esa última conquista para un club uruguayo.

Por otro lado, está la realidad del campeonato local, el cual es ganado en la mayoría de sus ediciones por Nacional o Peñarol, tal como indican las estadísticas desde el 1900, año en que se crea la Asociación Uruguaya de Fútbol.

Hasta el momento, se han disputado 115 ediciones del campeonato uruguayo, y la mayoría de los títulos se los han repartido los denominados “cuadros grandes”: Nacional y Peñarol. El resto de las copas las han logrado 9 equipos: 5 títulos obtenidos por el CURCC (club extinto en el año 1915); 4 logrados por Defensor Sporting, Danubio y River Plate; en 3 ocasiones el título de campeón lo obtuvo el Club Montevideo Wanderers; mientras que en una sola oportunidad lo obtuvieron Bella Vista, Progreso, Rampla Juniors y Central Español. Claramente ha existido un monopolio de los clubes grandes de nuestro país.

En nuestro caso, nos apasiona este deporte, lo jugamos y algunos trabajamos en ese ámbito a nivel amateur, por eso es nuestra intención que la realización de este trabajo nos permita aumentar nuestros conocimientos acerca de este deporte.

Como futuros profesores de Educación Física, nos interesa especialmente todo lo relativo al entrenamiento y cómo se trabaja en nuestro país a nivel profesional. Como expresamos en la primera parte de este trabajo, los métodos de entrenamiento han evolucionado y eso trajo como consecuencia un cambio en los perfiles y funciones de técnicos y entrenadores. Nos interesa conocer si los profesionales que han trabajado en el último tiempo y los que trabajan actualmente en nuestro medio, están actualizados y han

acompañado esta evolución. Si conocen y aplican las nuevas metodologías de entrenamiento o si por el contrario continúan utilizando modelos inespecíficos y descontextualizados, así como las razones por las que lo hacen.

Si bien la mejora del rendimiento de un equipo obedece a muchos factores, no es posible desconocer el peso que tiene la acción eficaz de los profesionales encargados de la planificación, desarrollo y evaluación de las actividades de entrenamiento. Esa eficacia depende en gran medida de los conocimientos que ellos posean y de la permanente actualización de estos, en un momento histórico caracterizado por el desarrollo vertiginoso de los saberes, la provisionalidad de los mismos y el dinamismo del intercambio científico, cultural y técnico propiciado por el desarrollo tecnológico, que ha permitido superar las limitaciones de tiempo y espacio. En cualquier actividad humana en la que se aspire al progreso y la superación es imprescindible que las ideas y prácticas se actualicen.

Finalmente es nuestro deseo que este trabajo constituya un humilde aporte al crecimiento del fútbol profesional uruguayo, en el sentido de estimular a la reflexión por parte de los lectores, sean estos técnicos, preparadores físicos, jugadores, dirigentes, periodistas, hinchas o simplemente personas que gustan de este deporte y quieren que evolucione positivamente.

1.3 Planteamiento del problema

Las nuevas teorías y paradigmas que han permeado a la ciencia del deporte han abierto la posibilidad de que el fútbol sea concebido y analizado desde una perspectiva diferente, más ajustada a las características de este deporte. Esto obliga a repensar acerca de la metodología de entrenamiento a utilizar.

La PT surge como fruto de ese replanteo. No sabemos cuánto se conoce de ella en nuestro medio, pero sí que ha sido aplicada en otros países con resultados exitosos. También sabemos que tiene muchos detractores, que genera polémica y que hay mucha información circulando acerca de ella que no se ajusta rigurosamente a lo que su creador propuso.

El presente trabajo pretende aportar información y conocimiento acerca de esta metodología y también averiguar si la misma es aplicada por algunos de los profesionales que trabajan en equipos de primera división del fútbol uruguayo, el cual desde hace tiempo está evidenciando un retroceso en su nivel competitivo. Tenemos claro que se trata de un problema multicausal, pero nos interesa conocer la percepción que tienen los profesionales encargados del entrenamiento acerca del grado de influencia que puede llegar a tener la metodología utilizada en el éxito deportivo.

1.4 Delimitación temática

Este trabajo se llevará a cabo a nivel de los equipos de primera división del fútbol uruguayo.

1.5 Preguntas de la investigación

1. ¿Qué metodologías de entrenamiento se aplican en nuestro país a nivel del fútbol profesional?
2. ¿Es viable la aplicación de la Periodización Táctica en Uruguay?
3. ¿Se aplica la Periodización Táctica en el fútbol profesional uruguayo?
4. ¿Qué grado de influencia tiene la metodología de entrenamiento en el éxito deportivo?

1.6 Formulación de objetivos

1.6.1 Objetivo General:

Indagar acerca de la aplicación de la metodología de entrenamiento “Periodización Táctica” en el fútbol profesional uruguayo.

1.6.2 Objetivos Específicos:

- Explorar cuáles son las metodologías de entrenamiento que se utilizan en el fútbol profesional de nuestro país
- Conocer la percepción que tienen los técnicos y preparadores físicos acerca de la influencia de la metodología de entrenamiento utilizada en el éxito deportivo.

1.7 Limitaciones de la investigación

El factor limitante en la realización de este trabajo es la imposibilidad de acceder a una cantidad significativa de entrenadores y preparadores físicos a cargo de los equipos profesionales de fútbol en nuestro país.

Se trata de profesionales muy ocupados, a los que no es fácil acceder y en algunos casos, a pesar de haber logrado el contacto, no fue posible obtener la información, seguramente por faltarles tiempo para responder los cuestionarios.

Debido a esto, no pretendemos hacer generalizaciones a partir de los resultados de nuestro trabajo. Sin embargo, consideramos que el mismo va a tener valor como primera aproximación al estudio del problema y a su vez, puede constituir el punto de partida de futuros trabajos en la misma línea.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes de estudio

Como antecedentes encontramos en primera instancia, gracias a la profesora tutora, una tesis realizada por estudiantes de ISEF en el año 2012, tutorada por ella. Dicho trabajo nos sirvió como guía para tener un panorama más claro sobre cómo estructurar el nuestro. La temática tiene similitudes con la de nuestro proyecto, aunque también diferencias ya que el enfoque de nuestra investigación se centra en indagar acerca de la aplicación de la Periodización Táctica en el fútbol profesional uruguayo y el de los colegas refiere a dos metodologías modernas. Una de ellas es justamente la Periodización Táctica y sus posibilidades en el fútbol amateur, más concretamente, en el fernandino. El trabajo de los compañeros se titula: **“PERIODIZACIÓN TÁCTICA Y ENFOQUE ESTRUCTURADO ¿POSIBLES EN EL FÚTBOL FERNANDINO?” AUTORES: GONZALO IZAGUIRRE-CARLOS MENCHACA-MARIO RODRÍGUEZ**

Buscando en la web, encontramos otra tesis que fue realizada en Ecuador en el año 2011 y que consistió en un análisis profundo de la metodología Periodización Táctica y en la demostración de los resultados obtenidos luego de su aplicación en el cuadro Clan Juvenil de la segunda división profesional de Ecuador. Si bien nosotros no apuntamos a la aplicación de la Periodización Táctica, sí nos sirvió para tener una idea de cómo encarar el análisis de la misma. Esta tesis se titula: **“APLICACIÓN DE UNA METODOLOGÍA DE TRABAJO ALTERNATIVO DE JUEGO TÁCTICO Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO FÍSICO TÉCNICO DEL CLUB CLAN JUVENIL DE SEGUNDA CATEGORÍA**

PROFESIONAL DE PICHINCHA EN LA TEMPORADA 2011” AUTOR: SR. JOSÉ GUILLERMO CAICEDO MERIZALDE

No encontramos otros estudios anteriores concretos relacionados con el objetivo principal de nuestra investigación, ni otros que se enfoquen a los objetivos específicos aparte de las investigaciones anteriormente citadas.

2.2 La base científica de la Periodización Táctica

Para vivir en el tercer milenio no será suficiente un incremento de la racionalidad actual. Necesitaremos nuevas modalidades de pensamiento y nuevas maneras de percibir e imaginarnos a nosotros mismos, a los demás, a la naturaleza y al mundo que nos rodea”. (Ervin Laszlo, 1997, citado por Jorge Riechmann p.10, 2010)

A partir de la segunda mitad del siglo XX comenzó a gestarse un impulso de reforma de la racionalidad sobre la que se apoyó históricamente la ciencia, en el entendido de que era necesario contar con nuevas herramientas conceptuales capaces de producir un conocimiento más adecuado de la realidad y de la complejidad dinámica que la caracteriza. La ciencia clásica, que quería predecirlo todo, que buscaba la simetría, la regularidad, el orden la armonía y la simplicidad del Universo, dejó paso a una nueva ciencia que constató en él la presencia de la incertidumbre, el azar, el caos, la entropía y el desorden. Así, aparecieron nuevas teorías en diferentes ámbitos científicos que significaron una verdadera revolución en el conocimiento de los fenómenos naturales. Pero también constituyeron valiosas herramientas para la interpretación y comprensión de los fenómenos humanos y sociales.

El siglo XX se caracterizó por transformaciones muy profundas en las sociedades humanas, lo que generó múltiples problemas y conflictos que no podían resolverse con

acciones locales o fragmentarias, sino que requerían un abordaje que atendiera su complejidad.

En este escenario, surgen nuevas teorías que procuran una mejor comprensión de la realidad, y sin descartar los anteriores modos de pensar, los reconsideran e integran en una totalidad conceptual mucho más amplia. Entre ellas destacamos las siguientes:

2.2.1 La teoría general de sistemas (TGS)

“En un sentido amplio, la Teoría General de Sistemas (TGS) se presenta como una forma sistemática y científica de aproximación y representación de la realidad y, al mismo tiempo, como una orientación hacia una práctica estimulante para formas de trabajo multidisciplinarias. En tanto paradigma científico, la TGS se caracteriza por su perspectiva holística e integradora, en donde lo importante son las relaciones y los conjuntos que a partir de ellas emergen. En tanto práctica, la TGS ofrece un ambiente adecuado para la interrelación y comunicación fecunda entre especialistas y especialidades.” (Arnold y Osorio, 2008, p. 17)

La TGS es una herramienta conceptual y metodológica de estudio de la realidad como un todo funcional organizado, compuesto de múltiples dimensiones y elementos interrelacionados. Surgió en el siglo XX, de la mano del biólogo y filósofo Ludwing Von Bertalanffy, como una herramienta nueva de aproximación e interpretación de la realidad.

Si bien su origen se ubica dentro del campo de la Biología su aplicabilidad se extiende sin limitaciones a fenómenos de todos los campos disciplinares. Aparece como una alternativa para superar la insuficiencia de los enfoques analítico-reduccionistas y sus explicaciones

mecánico-causales, realizando una interpretación dialéctica, holística y compleja de la realidad.

El enfoque de la teoría general de sistemas considera que el todo no puede comprenderse simplemente a partir del estudio de sus partes, debido a que es más y es distinto a la suma de ellas.

Un sistema solo puede comprenderse cuando su estudio se aborda de un modo global, tomando en consideración la interdependencia de todos sus elementos, ya que cualquier acción que produzca un cambio en alguna de las unidades componentes, provocará cambios en las demás. Es decir que el sistema siempre responde globalmente a cualquier cambio que tenga lugar en alguna de sus unidades y de ser posible se adapta a esa modificación. Estos continuos cambios y ajustes del sistema representan su estado de equilibrio dinámico.

La base de estudio de la TGS son los sistemas. Un sistema se define como un conjunto de elementos que interactúan entre sí para cumplir con un objetivo que no podría lograrse si esos elementos trabajaran de forma independiente.

El sistema recibe entradas o input, las procesa y arroja una salida o resultado (output) que puede ser usada para retroalimentar (feedback) el sistema o cumplir una función específica. Las entradas y salidas representan la relación del sistema con el ambiente externo a él o entorno.

La entrada se transforma en salida a través de un proceso que tiene lugar en el sistema. En la mayor parte de los casos el proceso es desconocido y se denomina “de caja negra”.

Podemos apreciar que la TGS utiliza conceptos que proceden de la Cibernética: input, output, feedback, caja negra.

Los elementos que componen el sistema constituyen sus partes y pueden consistir en objetos o procesos. Entre esos elementos se establecen redes de relaciones de diverso tipo. La

cantidad y variedad de relaciones posibles entre los componentes de un sistema complejo, impide el establecimiento de correspondencias únicamente bidireccionales y lineales entre ellos.

Todo sistema se caracteriza por su estructura, es decir su composición, y por su función o comportamiento. La estructura abarca el tipo de componentes, las propiedades de estos y las interacciones o relaciones que entre ellos se establecen. La complejidad del sistema queda determinada por la cantidad y diversidad de sus elementos y por la variedad de las interacciones entre ellos. A su vez, cada sistema se compone de subsistemas más pequeños.

El Análisis de Sistemas básicamente se propone establecer los objetivos y límites del sistema que se analiza, caracterizar su estructura y funcionamiento, realizar los ajustes que permitan el logro de los objetivos propuestos y evaluar sus consecuencias.

Una propiedad importante de los sistemas es la entropía definida como el nivel de desgaste que se produce en el sistema con el transcurso del tiempo debido al funcionamiento del mismo. Un sistema con una gran cantidad de entropía tiende a desaparecer.

La homeostasis se define como el grado de adaptación del sistema a transformaciones que ocurren en el entorno, es decir su capacidad de modificarse en función de las exigencias del ambiente para poder mantenerse en funcionamiento y permanecer. No permanece siempre igual, sino que va cambiando: se encuentra en un estado de equilibrio dinámico.

2.2.2 La teoría del caos

Los físicos del siglo XIX creían que los fenómenos mecánicos tenían un comportamiento regular y predecible el cual podía ser descrito mediante ecuaciones. Esta idea se desmoronó cuando se demostró que había ciertos sistemas dinámicos que podían

evolucionar de un modo totalmente irregular y aperiódico, comportamiento que luego pasó a denominarse caótico. Posteriormente se determinó que el comportamiento caótico resultaba exclusivamente de la propia dinámica interna del sistema.

La denominación “caótico”, hace referencia a muchos sistemas existentes en la naturaleza cuyo comportamiento va cambiando con el paso del tiempo, es decir que son sistemas dinámicos. Estos sistemas son extremadamente sensibles a sus condiciones iniciales por lo que cambios muy pequeños en sus causas son capaces de provocar grandes diferencias en los efectos. Esto se conoce como efecto mariposa.

Entonces, resulta imposible predecir con exactitud cómo se comportarán esos sistemas a largo plazo: es como si se rigieran por el azar. Sin embargo, los investigadores han encontrado que estos sistemas presentan pautas de regularidad colectiva, aunque no se pueda distinguir el comportamiento individual de cada uno de sus componentes. Caos no significa desorden. El sistema tiene un comportamiento impredecible pero que sin embargo responde a un orden subyacente.

La complejidad de los fenómenos sociales permite suponer que para su comprensión se puedan utilizar modelos de este tipo, dada la alta probabilidad de que tengan una evolución temporal complicada. El constante cambio, la turbulencia, la imprevisibilidad, están presentes en el mundo y en la sociedad. Pero del caos surge la auto-organización, la creatividad, la comunicación.

2.2.3 El paradigma de la complejidad

Lo que hoy día se conoce como teoría de la complejidad, se deriva de los desarrollos de la TGS, de la Cibernética y de la Teoría de la Información. Supone una nueva forma de

pensamiento: el pensamiento sistémico, alternativo al pensamiento analítico de la ciencia clásica, la cual produce un saber especializado, reduccionista y fragmentado.

Edgar Morin, filósofo y sociólogo francés contemporáneo, se considera como la figura más destacada del pensamiento complejo y su obra “El Método”, constituye la primera formulación científica de este paradigma integrador: una nueva forma de pensar la realidad física y social.

Edgar Morin, afirma que desde el siglo XVII, el pensamiento occidental ha estado regido por el paradigma cartesiano al cual él denomina “paradigma de la simplificación”, caracterizado por la disyunción, la reducción y la linealidad. Bajo su imperio se desarrolló ampliamente el conocimiento humano. Según este paradigma el fin último de la Ciencia es descubrir la simplicidad y el orden que hay detrás de los aparentemente complejos fenómenos de la realidad. Para poder aprehender esa realidad compleja es preciso simplificarla, descomponerla, reducirla. Utilizando el método científico, objetivo por excelencia, se encuentran las causas de los fenómenos, se descubren regularidades, se enuncian las leyes que los rigen y se expresan en lenguaje matemático. Sin embargo, según Morin, a partir del siglo XX, comienzan a manifestarse los perjuicios que ocasiona este tipo de pensamiento: la inteligencia ciega, como él le llama. Así la realidad ha sido desintegrada, el saber se ha parcelado y se ha quebrado la unidad del ser humano.

“El Paradigma de la Complejidad aglutina a científicos de diversos campos del conocimiento que insisten en la conveniencia de adoptar nuevos modelos teóricos, metodológicos y, por ende, una nueva epistemología, que permita a la comunidad científica elaborar teorías más ajustadas de la realidad que posibilite, al mismo tiempo, diseñar y poner en prácticas modelos de intervención –social, sanitaria, educativa, política, económica, ambiental, cultural, etc.– más eficaces que ayuden a

pilotar y regular las acciones individuales y colectivas. Subyace en esta actitud reformista un firme intento de reformar la racionalidad sobre la que la ciencia y la tecnología se han venido apoyando. Esta actitud reformista afecta indistintamente tanto a las ciencias empírico-naturales como a las ciencias sociales y humanas...” (Romero Pérez, 2010, p.2)

Para superar el reduccionismo, el Paradigma de la Complejidad postula la necesidad de organizar el conocimiento científico desde la transdisciplinariedad. La Transdisciplina, es una forma de organización de los conocimientos que trasciende las disciplinas. Ella está entre las disciplinas, las atraviesa a todas y está más allá de ellas.

La ciencia clásica se preocupaba por analizar un solo aspecto de la realidad. El Paradigma de la Complejidad, propone en cambio una visión unificadora de la naturaleza y la sociedad, integrando todos los elementos constituyentes del objeto de análisis. Analizar la complejidad, es decir las relaciones dinámicas del todo con las partes, distinguiendo, pero sin aislar y reconociendo lo inacabado e incompleto de todo conocimiento. De acuerdo a Morín, para leer la realidad hace falta un pensamiento integrador que unifique la diversidad sin renunciar a la unidad, que no separe al objeto del sujeto que lo observa ni del contexto en que se ubica, procurando el diálogo y la interacción entre ellos.

“Unamos la causa y el efecto, el efecto volverá sobre la causa, por retroacción, el producto será también productor. Vamos a distinguir estas nociones y las haremos juntarse al mismo tiempo. Vamos a reunir lo Uno y lo Múltiple, los uniremos, pero lo Múltiple será, asimismo, parte de lo Uno. El principio de la complejidad, de alguna manera, se fundará sobre la predominancia de la conjunción compleja...” (Morín, 1990, p.70)

2.2.4 El fútbol como sistema complejo y caótico

Un equipo de fútbol es un sistema abierto, adaptable, caótico, complejo y en continua evolución.

En primer lugar, es un sistema porque se compone de numerosos elementos que buscan un objetivo común: jugar y ganar. Es abierto por su grado de interacción con el ambiente y adaptativo por su capacidad de responder a las transformaciones del mismo mediante ajustes internos. Esto último significa que es un sistema altamente homeostático. Es un sistema complejo porque entre sus partes y entre ellas y el todo existe una relación de interdependencia. Además de esa interconexión surge un resultado que no puede ser explicado en base al comportamiento de las partes consideradas individualmente, revelando que efectivamente el todo no es igual a la suma de las partes. Pensemos cuantas veces un jugador que tiene un rendimiento excelente en un equipo, no funciona en absoluto cuando es llevado a otro.

A su vez, el juego mismo, es también un fenómeno complejo, no lineal y caótico, en primer lugar, porque está sometido a variadas fuentes de incertidumbre que impiden predecir su evolución: adversarios, terreno de juego, público, árbitro, condiciones climáticas, estados de ánimo, etc. En segundo lugar, por el alto grado de imprevisibilidad, variabilidad y dinamismo que presenta.

El juego también se compone de diversos elementos que se influyen mutuamente y que son inseparables: los componentes táctico, técnico, físico y psicológico, los momentos ofensivo y defensivo y las transiciones de uno a otro. Por eso se necesita una metodología capaz de interpretar la globalidad de los factores y momentos que componen al fútbol y que al mismo tiempo no descuide lo singular y lo trabaje a partir de lo colectivo.

2.3 LA PERIODIZACIÓN TÁCTICA

2.3.1 Generalidades de la metodología

La Periodización Táctica es una metodología de entrenamiento utilizada en el fútbol, con características muy diferentes a las de las metodologías convencionales.

En ella, se subordina íntegramente el proceso de entrenamiento a la forma de jugar que se pretende: al Modelo de Juego. Lo que se entrena, es la forma cómo va a desarrollar su juego el equipo en la competencia.

Su ideólogo, Vitor Frade, en respuesta a la pregunta qué es la Periodización Táctica, la describe sintéticamente de esta manera:

“... La Periodización Táctica pone énfasis en la asimilación de una forma de jugar, en sus principios: organización de la defensa; del ataque; y de los principios que son sus fronteras, o sea el modo como se transita de un momento al otro, siendo que esto sólo se hace en concentración. La Periodización Táctica trabaja siempre en Especificidad, no dando lugar, por tanto, a ejercicios analíticos y descontextualizados. Es por ello que rechaza entrenamientos físicos o técnicos separados del Modelo de Juego, ya que esto conduce a una inespecificidad en el Proceso con sus posteriores consecuencias...” (Frade, 1987, citado por Ismael Díaz Galán, 2012).

Frade explica que la Periodización Táctica consiste en el aprendizaje de una forma de jugar, en la organización de los cuatro momentos del juego: momento defensivo, momento de ataque, y las transiciones, defensa-ataque / ataque-defensa. El tiempo (periodización), se va invertir en adquirir, automatizar y perfeccionar un Modelo de Juego (táctica), lo que exige

trabajar en Especificidad. Por eso, en ella no tienen cabida los ejercicios analíticos, porque no contemplan la identidad del juego, ni los entrenamientos descontextualizados, como es el caso de los entrenamientos en la playa, por ejemplo.

Cuando Frade habla de los conceptos de Periodización y Táctica no lo hace refiriéndose a lo que “normalmente quieren decir” estos términos, sino que Periodización hace referencia a la necesidad de un determinado tiempo para lograr la forma de jugar a que se aspira. En cuanto a lo táctico, dice que es un aspecto organizativo del juego, y que es intencional porque implica adoptar ciertos principios en la dinámica del jugar del equipo. Por lo tanto, la Periodización Táctica trata sobre utilizar un determinado tiempo para desarrollar lo táctico, esto es, organizar una determinada forma de jugar.

“...la designación Periodización Táctica es un poco agresiva, provocadora, precisamente para que se sepa que existe una periodización, y cuando se habla de este término se debe saber lo que yo estoy diciendo, o sea, es usar un determinado tiempo para llevar a efecto un determinado orden. Pero si es Periodización Táctica ese tiempo es gastado para conseguir dar énfasis al lado Táctico, pero incluso es provocador en el sentido de que la concepción evidencie un Táctico que no coincide con lo que normalmente quiere decir, o sea, es un aspecto meramente organizativo del jugar e intencionalizado, tiene que ver con la aculturación de principios en la dinámica del jugar de un equipo. Y si, de hecho, ese jugar tuviese calidad tarda su tiempo para construirse. Esto huye a toda la lógica de la periodización convencional...” (Vitor Frade, 1987, citado por Xavier Tamarit, 2016, p. 120)

La metodología Periodización Táctica, en un principio fue muy resistida, debido a su particular forma de entender y llevar a cabo el entrenamiento en el fútbol: desconociendo el trabajo de las capacidades condicionales, los test de evaluación, los picos de forma, el

entrenamiento con pesas, etc. Se le criticaba que sin el entrenamiento de las capacidades condicionales (fuerza, velocidad, resistencia, entendidos conforme a la terminología convencional) y sin un trabajo de pretemporada de acumulación de cargas, era imposible mantener la forma física a lo largo de toda una temporada.

Gracias a los numerosos éxitos del director técnico portugués José Mourinho, en los grandes equipos de las ligas europeas aplicando esta metodología, la misma, empezó a adquirir otra consideración y reconocimiento a nivel mundial. Los buenos rendimientos “físicos” evidenciados por los equipos a su cargo a lo largo de las temporadas y las conquistas de títulos, derribaron los mitos de la imposibilidad de mantener la forma física y de la ineficacia de la Periodización Táctica como metodología.

2.3.2 Vitor Frade, el creador de la Periodización Táctica

La Periodización Táctica surgió hace algo más de 30 años, ideada por Vítor Frade (1944), Licenciado en Educación Física, profesor jubilado de la Facultad de Deportes de la Universidad de Oporto, y entrenador de voleibol.

Frade incursionó en ramas del conocimiento muy diversas y realizó estudios de Medicina, Filosofía, Antropología, Psicología y Cibernética entre otros. Fue Director del Departamento de Metodología del Fútbol Club Porto. Llegó a desempeñarse como futbolista profesional y como entrenador adjunto en varios equipos de Portugal: el Boavista Fútbol Club, en el cual asumió interinatos como director técnico principal durante breves períodos de tiempo, el Rio Ave Fútbol Club y el Felgueiras Fútbol Club.

Lo más destacado de su carrera como entrenador, está representado por los más de 20 años al servicio del Fútbol Club Oporto, donde supo conquistar varios títulos nacionales y lograr destacadas actuaciones en copas internacionales.

Durante su etapa como estudiante, muchos profesores incidieron en el pensamiento de Frade, contribuyendo a la formación de su actitud de no conformarse y aceptar como verdad absoluta aquello que está instalado en una cultura, sino a actuar de manera reflexiva, problematizando lo obvio y dudando de lo que se tiene por seguro. Eso le permitió, luego, cuestionarse sobre los métodos de entrenamiento existentes y crear una metodología que rompía con todos los esquemas conocidos y utilizados hasta ese entonces en el entrenamiento de fútbol, como se revela en las siguientes citas:

“... tenía una determinada sensibilidad sobre lo que era el cuerpo, sobre lo que era la relación del cuerpo con las actividades, o lo que debería ser. Por lo tanto, como alumno era ya muy sensible a un determinado conjunto de áreas (y estoy hablando de los años setenta) como la psicomotricidad, por ejemplo. En Portugal fundamentalmente, hay un pionero de la contestación de la dualidad en términos de Educación Física, del cuerpo -espíritu, que es el Profesor Néilson Mendes. Yo tuve la suerte de ser alumno suyo, lo cual no me dejó indiferente y me provocó una determinada sensibilidad hacia lo institucionalizado y hacia un posible rechazo de lo que estaba institucionalizado ... (Vitor Frade, 1987, citado por Tamarit, 2013, p.112).

“... todavía durante la carrera fui varias veces al extranjero: a congresos, a seminarios, a realizaciones de formación; porque creía, por lo menos, que las cosas eran más complejas que aquello que a veces se nos aparecía delante y el entrenamiento no huía de la regla, aunque no fuese mi preocupación dominante. La mía era una preocupación más abarcadora, aunque en 1969 ya hubiese hecho una formación

específica en fútbol, en Séte, Francia. Y tanto es así que culmina cuando termino la carrera con mi tesis de licenciatura, haciéndola toda al contrario, se tiene que abrir al contrario, la escribo toda al contrario... Porque ella huía de lo convencional, y al leerla habría que poner en funcionamiento aspectos del cerebro y del cuerpo para resolver esa situación. Y eso era, en realidad, el apodo para el propio contenido del texto...” (Vitor Frade, 1987, citado por Tamarit, 2013, p.113).

Ya consagrado como profesor en la universidad, se encargó del dictado de la asignatura “Teoría y Metodología del Entrenamiento”. Esto lo obligó de alguna manera a ordenar su forma de pensar y entender el entrenamiento, en base a los estudios que había realizado y a las experiencias que fue recabando a lo largo del tiempo en los diferentes ámbitos de su vida. Concretamente, aquí es cuando nació la Periodización Táctica.

“...cuando Vitor Frade se hizo cargo de la asignatura Teoría y Metodología del Entrenamiento primero y de la Opción de Fútbol después, se vio obligado a sistematizar sus pensamientos y su forma de entender el entrenamiento, creando una nueva metodología de entrenamiento, con Principios Metodológicos diferentes a los existentes en las otras metodologías. Se trata de otra visión, de otro horizonte dentro del mundo del fútbol, como mínimo. Y es así como surge la Periodización Táctica.....” (Vitor Frade, 1987, citado por Tamarit, 2013, p.117).

Frade comprendió que las metodologías tradicionales, las cuales entendían el juego a partir de teorías clásicas, lineales, reduccionistas y analíticas, conducían a entrenamientos inespecíficos y descontextualizados. Gracias a su profundo conocimiento de las corrientes

sistémicas, desarrolló una metodología basada en un análisis no lineal, global y complejo del juego, que respeta sus particularidades y en definitiva su esencia.

2.3.3 Los Principios rectores sobre los cuales se asienta la Periodización Táctica

El proceso de entrenamiento bajo esta metodología, estará guiado por un conjunto de Supra Principios y Principios o Pilares Metodológicos que son los que definen la lógica que subyace a la Periodización Táctica.

Los Supra Principios rectores son: Especificidad, Entereza Inquebrantable del Juego e Incompletitud o Incertidumbre.

2.3.3.1 Principio de Especificidad

Frade se refiere a este Principio diciendo que es un “imperativo categórico”.

El Principio de Especificidad es el que garantiza que todo lo que se realiza durante el proceso de entrenamiento esté relacionado con el tipo de juego que el entrenador pretende que se manifieste. Para ello, se proponen trabajos contextualizados, que simulan las situaciones que los jugadores van vivir en la competencia. Solamente trabajando en Especificidad es posible lograr la adaptación al tipo de esfuerzo que exige el Modelo de Juego ideado.

La Especificidad debe estar presente en todos los niveles, macro (grandes principios), meso (principios y articulación de principios con sub-principios) y micro (sub-principios de los sub-principios). También a nivel de las dimensiones sectorial e intersectorial, colectivo e individual y por supuesto de las que surgen por arrastre de lo táctico: lo físico, lo técnico y lo psicológico. De esta manera, cada ejercicio en las sesiones de entrenamiento, será específico

del juego que se desea lograr, contemplando todos los niveles y dimensiones que facilitan el aprendizaje y disminuyen la complejidad de la forma de jugar que se pretende.

Este tipo de trabajo no descuida la mejora del desempeño individual de cada jugador, cosa que muchas veces se le ha criticado a esta metodología. La idea es que, al entender al juego como un sistema abierto y complejo, no se puede desconocer la mutua influencia entre el todo y las partes. Se trata que la interacción entre las partes y de estas con el todo contribuyan a lograr la Organización Colectiva de calidad.

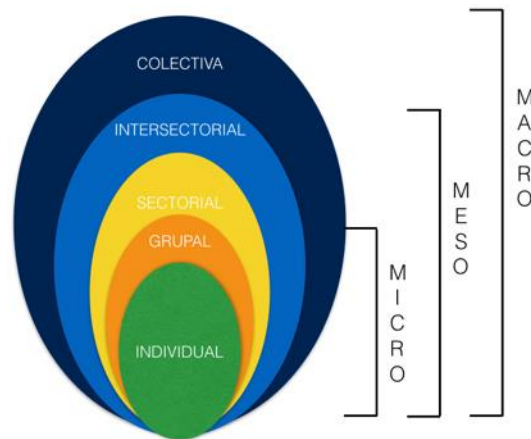


Figura 1. Niveles de la dimensión organizacional por escalas de interacción. Idoate G. (2019)

Entrenar en plan macro, hace referencia al entrenamiento de la idea global del Modelo de Juego o al ajuste de detalles del mismo a nivel colectivo. Esto quiere decir que involucra a todo el equipo, por ejemplo, suponiendo que uno de los principios del Modelo de Juego en el momento de transición defensiva (cuando se pierde la posesión de la pelota), sea el repliegue rápido, trabajar los movimientos de todo el equipo en simultáneo.

En el plan meso se trabaja de forma sectorial y grupal, completando una única línea (ejemplo: línea de 4 defensores) e intersectorial y grupal, es decir con las sociedades que se forman en

los distintos sectores del campo y no exclusivamente de la misma línea (ejemplo para una alineación 4-4-2: lateral derecho-zaguero central derecho- mediocampista de contención-volante por derecha).

El plan micro busca trabajar aspectos ya sea individuales o grupales pero que no llegan a conformar una línea. Ejemplo: coberturas, relevos, desdobles, progresiones, etc.

Trabajar en Especificidad, además de la subordinación de los ejercicios al Modelo de Juego, supone:

- que los jugadores comprendan la finalidad de lo que están haciendo
- que mantengan un alto nivel de concentración durante el entrenamiento, logrando así trabajar en concentración táctica específica
- que el entrenador utilice diversos medios para facilitar la asimilación del Modelo de Juego por parte de los jugadores
- que el entrenador intervenga oportunamente en la ejecución de las tareas

2.3.3.2 Principio de Entereza Inquebrantable

La Periodización Táctica, desde una perspectiva sistémica, entiende al fútbol como un todo, sin separarlo en componentes físicos, técnicos, tácticos y psicológicos y sin dividir los momentos que lo conforman: ataque, defensa y transiciones de uno a otro. Porque reconoce y respeta estrictamente un Supra Principio esencial: la “Entereza Inquebrantable” del juego. Asimismo, concibe al jugador como una unidad indisoluble. El elemento que confiere la unidad a todo el proceso es la Táctica, por lo que es considerada una Supra dimensión que guía y marca el rumbo del entrenamiento.

“No sé dónde comienza lo físico y acaba lo psicológico y lo táctico. Para mí, el fútbol es globalidad, el jugador también y de ahí que no consiga hacer la división.” (Mourinho, 2003, citado por Oliveira, Resende, Amieiro, Barreto, 2011, p.76).

“...entiéndase que cualquier acción técnica o física, tiene siempre subyacente una intención táctica.” (Oliveira, Resende, Amieiro, Barreto, 2011)

“Lo táctico no es físico, ni técnico, ni psicológico, pero necesita de todos ellos para manifestarse” (Frade, 2003)

Cuando se trabaja priorizando la táctica, esto es, la adquisición de los comportamientos que conforman el Modelo de Juego y en Especificidad, las dimensiones físicas, técnicas y psicológicas se desarrollan “por arrastre”, es decir como consecuencia de la ejecución del Modelo. Por ejemplo, en lugar de ejercitar lo físico haciendo que los jugadores corran alrededor de la cancha o levantando pesas en el gimnasio, se proponen ejercicios contextualizados y complejos que exigen al jugador poner en juego todas las capacidades. La complejidad va a surgir de la combinación de diversas variables como el espacio, el tiempo, las reglas, la cantidad de jugadores, etc. Elaborar ese tipo de propuestas es el desafío que debe asumir el entrenador.

“En vez de desarrollar la “fuerza” de una forma aislada o descontextualizada, lo hacemos jugando con el espacio, el tiempo, el número de jugadores y las reglas que les imponemos. Así estamos desarrollando algo relacionado con la fuerza, pero en un contexto más específico. ¿Cuál es para mí el significado de fuerza en el fútbol? Es tener la capacidad de arrancar, frenar, cambiar de dirección, saltar para cabecear... No utilizo programas individuales de musculación con mis jugadores para mantener o potenciar algunas cualidades, todo lo que hacemos se relaciona con nuestro modelo de

juego...El gimnasio y las máquinas de musculación son para el departamento médico, para usarlo en la rehabilitación de lesiones”. (Mourinho, 2003, citado por Oliveira, et al., 2011, p.95).

“...una frenada, seguida de un contacto físico y de un cambio de dirección con un sprint, es una acción de “fuerza” mucho más específica que un press de piernas de 200 kilos. Por eso, el músculo está mucho más preparado y adaptado para el esfuerzo del juego si trabajamos de esta forma” (Mourinho, 2003, citado por Oliveira, et al., 2011, p.93).

2.3.3.3 Principio de Incompletitud e Incertidumbre

Este Supra Principio se relaciona con la constante evolución del Modelo de Juego, que es la forma de jugar a la que se aspira. Cuando el Modelo es puesto en práctica, ya sea en los entrenamientos o en los partidos oficiales, van a ir apareciendo elementos que va a ser necesario incorporar si son positivos o suprimir si no lo son. Del mismo modo, la imprevisibilidad que caracteriza al fútbol y la creatividad de los jugadores, también van a provocar variaciones y ajustes. El juego es un sistema abierto y adaptativo. Pero lo que se va modificando es el contorno del Modelo, nunca su corazón o Matriz, que es lo que le da la identidad: el ADN como lo llama Frade.



Figura 2. Pilares de la Periodización Táctica. Elaboración propia.

2.3.4 La Idea de Juego y el Modelo de Juego

“... una cosa es la Idea de Juego y otra cosa es el Modelo de Juego. Puede parecer una paradoja, una cosa extraña, pero antes está la Idea de Juego y sólo después está el Modelo de Juego...” (Frade, 1987, citado por Xavier Tamarit, 2016, p. 11)

La Idea de Juego y el Modelo de Juego son conceptos diferentes, aunque están relacionados. Muchas veces se piensa que se trata de lo mismo y eso es un error, por eso trataremos de explicar a qué refieren dichas concepciones.

La aplicación de la Periodización Táctica comienza con la existencia de una Idea de Juego en el entrenador. Cuando él encara un proyecto deportivo, trae consigo una idea global

de juego, que habrá construido en base a su ideal futbolístico, a lo que ha observado en otros entrenadores y le ha gustado, a su experiencia, a su creatividad, a sus conocimientos, etc. Un ideal de cómo quiere que juegue su equipo, de cuál es la mejor manera de lograr los objetivos, es decir, qué hacer y de qué manera resolver las situaciones que se presenten en los diferentes momentos del juego.

Inclusive, esa Idea de Juego que tiene el entrenador, va a ser un elemento importante a la hora de decidir su contratación. Los entrenadores son distinguidos por sus ideas o estilo futbolístico. Por ejemplo, no es lo mismo el perfil de Juan Ramón Carrasco, reconocido por su propuesta ultra ofensiva y directa, que el de Rosario Martínez con una propuesta más conservadora y basada en el contragolpe.

Esta idea previa resultará influenciada por diversos factores que la irán moldeando y modificando en un proceso que se orienta a la formación del Modelo de Juego.

El Modelo de Juego es entonces, una construcción que surge de la modelación de la Idea de Juego previa del entrenador por un conjunto de factores. ¿Cuáles son esos factores?

Podemos comenzar con la cultura futbolística del país en el cual se va a desarrollar la Idea. No es igual la idiosincrasia futbolística brasilera a la uruguaya, ni a la boliviana, la alemana o la española. Cada país tiene arraigadas en su fútbol ciertas características que lo hacen singular. Por ejemplo, el fútbol uruguayo se ha caracterizado a lo largo de su historia por la combinación de ser aguerrido y tener buen juego de mitad de cancha hacia adelante, generalmente con ataque directo, desborde y centro, muy fuerte en la zona defensiva, con buen juego aéreo y buen uso de la pelota quieta. El fútbol alemán, considerado potencia hoy día, se destaca por la intensidad de juego, rapidez mental, creatividad y progresión organizada en el momento ofensivo, entre otras virtudes. La cultura futbolística de Brasil es reconocida

por la estética (en la terminología convencional) en su juego, por la habilidad y “fantasía”, por el poderío ofensivo, etc.

“.....el Modelo de Juego no se agota en el jugar sino por todo lo que envuelve ese jugar... No podemos olvidar que los jugadores están dentro de una determinada cultura. Cuando hablamos de los jugadores italianos, por ejemplo, la mayoría crecieron en el fútbol italiano, por lo tanto, ellos propios tienen una Idea de Juego. Si cambian de país tardan un tiempo para adaptarse. El fútbol italiano tiene un determinado patrón que todos conocemos y se juega diferente de los otros países. Hablaste del país, pero si estamos en Europa, América Latina, o África es igual. Los patrones de juego valorizados son diferentes, aquél que ese pueblo conoce. Entonces hay que contemplar en el Modelo de Juego todo eso: la cultura del país, la cultura del club, la cultura del jugador. Si llegas al F.C. Porto la idea de que se juega constantemente para ganar está incorporada, las «cuestiones políticas» norte-sur también, la rivalidad Porto Benfica... No es una cosa que está aparte del juego, es una cosa que hace parte del Modelo y que debe ser contemplado...” (M. Vieira, s.f., citada por Tamarit, 2016, p.19)

Otro de los factores modeladores de la Idea de Juego, es el club en el que se va a desarrollar, el cual tendrá una historia e identidad de juego que lo caracterizan, así como unos objetivos determinados. Ejemplificando con clubes de nuestro país: no es lo mismo ir a dirigir a Nacional, donde la exigencia es ganar todo lo que se juegue, que dirigir en Rentistas donde los objetivos seguramente sean pelear por mantener la categoría y/o clasificar a alguna copa internacional.

“...jugar para ser campeón es diferente de jugar para no descender de división. Todos estos pormenores para mí hacen parte de aquello que hablé al inicio. Es por eso por lo

que el Modelo es tan complejo y tiene que ser continuamente construido, reconstruido, con cosas nuevas, abdicando de cosas que ya no tienen sentido..." (J. Tavares, s.f. citado por Tamarit, 2016, p.15)

Al respecto, Marisa Gomes (2010) expresa que: "...primero tienes que llegar al contexto y ver qué es lo que tienes, intentar conocer la realidad y para eso tienes que conocer el pasado. Conocer lo que tienes en el momento y lo que pasó anteriormente. Lo que motivó tu llegada y lo que se espera con ella. Después ves las condiciones del club, de los jugadores, el campeonato y el contexto macro en que se va a desarrollar el Proceso..." (Citada por Tamarit, 2016, p.13)

En tercer lugar, las características de los jugadores que tiene el entrenador en el plantel, también van a influir en la modelación de la Idea de Juego. Xavier Tamarit afirma que:

"...tu idea de juego en momento ofensivo es llegar a campo contrario con ataque organizado por bandas, a través de pases cortos, y lo entrenas durante los primeros dos meses. Sin embargo, te das cuenta que tienes un delantero con unas características determinadas, y que toca todos los balones aéreos, orientando, además, el balón siempre a un compañero de banda. Entonces modificas la salida del balón tras recuperación, que hasta ahora era construida con pases cortos, haciendo que busquen con balones aéreos a este jugador para que él oriente el balón a las bandas. Vemos que has modificado cierto aspecto de tu juego, pero no por ello has perdido tu identidad. Esto hace que la idea de juego vaya modificándose sin por ello tener que dejar de practicar el fútbol que el entrenador pensó en un principio..." (Tamarit, 2016, p. 38)

Los jugadores con sus características individuales determinan variaciones en los contornos del Modelo de Juego. Dependiendo de sus características, cambiará la forma de ejecutar los principios del juego. Sin embargo, los principios van a seguir siendo los mismos, manteniendo siempre la identidad de juego.

Otros elementos que influyen en la modelación de la idea de juego previa pueden ser: las creencias de los futbolistas, los estados de ánimo, las presiones “extra futbolísticas”, la altura de la temporada, el clima, los estados de las canchas, la infraestructura a disposición para desarrollar los entrenamientos, etc.

El Modelo de Juego, es algo que está en permanente construcción, nunca puede considerarse acabado. La Periodización Táctica habla del Bucle del Modelo Juego. Porque cuando el entrenador lleva su idea a la práctica, van a surgir elementos que él no había considerado. Mediante la reflexión sobre lo que percibió en la acción (el aquí y el ahora), va a decidir cuáles de esos elementos le interesa mantener y cuáles no. Se producirá de esta forma una retroalimentación que determinará modificaciones en el Modelo de Juego, por supuesto en sus contornos, no en su matriz.



Figura 3. Factores que determinan el Modelo de Juego. Elaboración propia basada en Tamarit (2010)



Figura 4. Bucle del Modelo de Juego. Elaboración propia basada en Tamarit (2013)

2.3.5 Principios, Sub-principios y Sub-sub-principios del Juego

El Modelo de Juego es el conjunto de comportamientos, tanto colectivos como individuales, que el entrenador desea que se manifiesten de forma regular y sistemática en los diferentes momentos del juego. Él elabora y define esos comportamientos mediante los llamados Principios, Sub-principios y Sub-sub--principios y la articulación entre ellos. Los Principios, son los comportamientos más generales, los Sub-principios son más específicos y los Sub-sub-principios son aún más específicos, por ejemplo, movimientos de cada jugador, posiciones corporales, etc.

Una vez definidos los comportamientos deseados, es preciso elaborar las tareas de entrenamiento para el desarrollo de los mismos, respetando estrictamente la Especificidad.

Si bien el objetivo del entrenamiento es la vivencia de esos principios, por los jugadores y por el colectivo, ellos no actúan limitando la creatividad del jugador, sino que, por el contrario, son recreados por él y por el equipo.

2.3.6 Los Principios Metodológicos: el sostén de la Periodización Táctica

La Periodización Táctica está sustentada por unos Principios Metodológicos (no deben confundirse con los principios de juego) que son su columna vertebral.

Es fundamental entenderlos y respetarlos en los entrenamientos para lograr una correcta aplicación de la metodología, porque de otra manera no va a ser Periodización Táctica.

Estos principios deben entenderse como uno solo, ya que se manifiestan de forma simultánea, asegurando así, que nunca haya pérdida de sentido de lo que se hace, es decir que

no haya alejamiento con respecto al Modelo de Juego. Una vez más, se pone de manifiesto el carácter sistémico de la metodología. Por supuesto, estos principios operan bajo la vigilancia de los Supra Principios ya mencionados.

Los Principios Metodológicos son:

- Principio de Progresión Compleja
- Principio de Propensiones
- Principio de Alternancia Horizontal en Especificidad

2.3.6.1 Principio de Progresión Compleja:

Este principio debe cumplirse y estar presente en dos niveles lógicamente relacionados: la progresión en cuanto a la jerarquización de los principios y sub principios del Modelo de Juego y la progresión en la complejidad de los ejercicios que se van a utilizar en cada sesión de entrenamiento, lo que va a depender del grado de asimilación por parte de los jugadores.

Para lograr que los jugadores comprendan y puedan ejecutar la Idea de Juego es necesario trabajar en progresión. Si bien en la primera semana de entrenamiento, se debe dar un pantallazo global de la Idea de Juego que se pretende, es decir, entrenarla a nivel macro, para que los jugadores la conozcan y la empiecen a asimilar desde el comienzo, luego se continúa trabajando en progresión, procurando primero la adquisición de los principios y/o sub principios que el entrenador considere más relevantes. De esta forma se avanza de un jugar menos complejo a otro más complejo.

“...se trata de que nosotros teniendo primero una Idea de Juego, una imagen de ese jugar que queremos, nos preguntemos, ¿cómo vamos a llegar hasta allí? Entonces

deberemos priorizar los Principios y Sub-Principios de Juego, de modo que empecemos con lo más fundamental y de una forma menos compleja para que los jugadores puedan interiorizarla, lo que nos permitirá después progresar hacia una complejidad mayor...” (Tamarit, 2016, p.33)

El Principio de Progresión Compleja, también interviene en la regulación de la complejidad de los ejercicios en las sesiones de entrenamiento. Esa complejidad viene determinada por la relación entre un conjunto de variables:

- La dimensión del espacio que se utilice: en general se utiliza un espacio mayor para el trabajo de los grandes principios a nivel colectivo. Esto lógicamente demanda mayor complejidad y en cuanto a la dimensión física hay una dominancia de la duración de las contracciones musculares. Espacios más reducidos se utilizan para trabajar sub-principios o sub-principios de los sub-principios, a nivel sectorial o intersectorial, que involucran menor número de jugadores. Cuanto menor sea el espacio, mayor cantidad de veces tendrán participación los jugadores dependiendo del objetivo del ejercicio a todos los niveles.
- La cantidad de jugadores que participen: cuanto mayor sea el número de jugadores involucrados, mayor será la complejidad.
- El tiempo de duración de los ejercicios: cuanto mayor sea la duración, mayor será la concentración que se necesite por parte de los jugadores, por ende, mayor la complejidad. Este aspecto se relaciona con la recuperación, ya que manipular adecuadamente los tiempos de entrenamiento y realizarlos de forma fraccionada permite entrenar y recuperar al mismo tiempo.

- La complejidad que conlleve la adquisición o jerarquización de un principio/sub-principio determinado o la articulación entre ambos: hay algunos que demandan menos complejidad que otros. Esto también está relacionado con la colectividad de los ejercicios: los que sean más colectivos van a demandar mayor complejidad. También la articulación de un sub-principio dentro de un gran principio puede demandar mayor complejidad.
- La dimensión física (que surge por arrastre) contempla los diferentes patrones de contracciones musculares: tensión de contracción muscular, duración de contracción muscular y velocidad de contracción muscular. Las tres se manifiestan conjuntamente, pero dependiendo de las acciones que se ejecuten, siempre predomina una de ellas sobre las otras dos. Dependiendo el día del morfociclo, habrá que tener en cuenta que sub-dinámica de esfuerzo tendrá dominancia sobre las demás dentro del ejercicio, sin perder la especificidad.

2.3.6.2 Principio de las Propensiones:

Este Principio trata sobre la creación del contexto adecuado para que la persona esté más propensa a un determinado comportamiento. Frade explica que lo que se crea no es el comportamiento sino las condiciones que lo favorecen.

Este Principio se pone en práctica a través de la repetición sistemática, fundamental para el proceso de aprendizaje.

“... consiste en hacer aparecer un gran porcentaje de lo que queremos alcanzar, del objetivo pretendido. Para ello, debemos condicionar el ejercicio, para que surja repetidamente el comportamiento pretendido. La forma de operacionalizar un Principio, con el fin de conseguir una adaptación por parte de los jugadores, es

entonces a través de la repetición sistemática (en Especificidad), permitida en este caso por el Principio de las Propensiones...” (Vitor Frade, 2003, citado por Tamarit, 2012, p.57)

2.3.6.2.1 La repetición sistemática

Frade enfatiza la necesidad de la repetición sistemática del comportamiento deseado, a los efectos de que se convierta en un hábito. Pero la repetición no puede ser mecánica sino intencional y contextualizada al Modelo de Juego. De esta manera el jugador se ve obligado a estar activo mentalmente, lo que le va a permitir adquirir no solamente un “saber hacer” (el comportamiento) sino además “un saber sobre el saber hacer”, esto es, ser consciente de lo que hace y para qué lo hace: un verdadero aprendizaje.

De lo que se trata es que se produzcan muchas veces en un ejercicio, las acciones pretendidas, sean principios de juego o sus derivaciones, como, por ejemplo, contracciones musculares de un determinado tipo. El día del morfociclo, determinará qué acciones específicas es necesario que ocurran, en atención al Principio de Alternancia Horizontal en Especificidad que desarrollaremos más adelante, por lo cual convendrá trabajar unos principios u otros, así como regular el nivel de esfuerzo/desempeño.

“...el propósito no pasa por cuantificar acciones, sino por crear contextos de ejercitación que conduzcan a una determinada dominancia de InterAcciones relativas a nuestro jugar, esto sin dejar de tener en cuenta el patrón de desempeño y de desgaste que caracterizan aquel día del Morfociclo”. (Maciel, s.f., citado por Tamarit, 2016, p.32)

Por ejemplo, el día de la semana más alejado del partido, el jueves en un morfociclo patrón con partidos de domingo a domingo, se trabaja a nivel macro, es decir los grandes principios de juego y la sub dinámica de esfuerzo será de elevada duración de contracción muscular, en respeto del Principio de Alternancia Horizontal en Especificidad. Entonces, el ejercicio debe ser contextualizado para eso, es decir, crear un contexto que favorezca las acciones e interacciones intencionales que se pretenden.

La creación del contexto favorable comprende desde la planificación del ejercicio hasta la reflexión una vez concluido el mismo, la intervención del entrenador durante la operacionalización, la inclusión de reglas y otros factores que ayudarán a que la repetición sistemática permita la adquisición del hábito.

“...Imaginemos que queremos conseguir que los jugadores de nuestro Equipo hagan un tipo de presión. Realizamos un ejercicio donde 6 jugadores presionan, los tres delanteros y los 3 medios (en un sistema 1-4-3-3) ante 7 jugadores con posesión del balón, por ejemplo, los 4 defensores más 3 medios. Si lo que queremos es que los jugadores adopten este Principio deberé poner normas al juego de manera que se den muchas recuperaciones del balón por parte de los jugadores que presionan, cumpliendo de esta forma la repetición sistemática que les hará llegar a un hábito...”
(Rui Faría, s.f., citado por Kohan, p.10)

Ahora bien, para garantizar que, en cada una de las sesiones de entrenamiento, tenga lugar la repetición sistemática “necesaria” a todos los niveles (táctico-físico-técnico-emocional), es necesario tener en cuenta y manipular favorablemente las variables que condicionan a los ejercicios: tiempo, espacio y duración, que como mencionamos

anteriormente al referirnos al Principio de Progresión Compleja, también regulan la complejidad de los ejercicios.

Esto demuestra claramente cómo se articulan entre sí todos los Principios Metodológicos y por qué deben entenderse como uno solo.

Siguiendo con el ejemplo del día jueves, en un morfociclo patrón con partidos de domingo a domingo, se trabaja “el jugar” en un plan macro, por ser el día más alejado del partido siguiente, y en base al Principio de Progresión Compleja, se involucra a una gran cantidad de jugadores, se utiliza un espacio amplio y se prolonga la duración del ejercicio. Es, por lo tanto, un día de elevada complejidad y con un gran desgaste a nivel emocional/psicológico.

2.3.6.2.2 El papel de la creatividad para lograr un “mecanismo no mecánico”

Otro elemento que tiene mucha relevancia para la Periodización Táctica y que está estrechamente vinculado a la repetición sistemática es la creatividad, que es la que va a permitir la generación de un “mecanismo no mecánico”.

Los ejercicios deben estar dotados de cierta espontaneidad, permitiéndoles a los jugadores desarrollar y utilizar la creatividad para resolver las situaciones. De esta manera, ellos deberán ejecutar ciertos principios de juego, de forma consciente, con la capacidad y versatilidad que se requieren para resolver las situaciones impredecibles que el juego presente, sin alejarse de la identidad juego que caracteriza al equipo.

“...Imagínese un alumno con gran capacidad para realizar dictados. Cualquier texto sujeto a dictado es estudiado, escrito y reescrito por el alumno, hasta el punto que lo decora. Nada más fácil...ni un único error. Pero cuando le piden que escriba una redacción sobre un tema o escoger o sobre una temática expuesta por el profesor,

¿presentará la misma facilidad? Nos parece que, por lo menos, está limitado en su capacidad de crear, recrear, a partir del nuevo contexto que le fue presentado. Versatilidad, adaptabilidad, espontaneidad, invención, son cualidades que no presenta muy desarrolladas. Sin embargo, un alumno con gran capacidad para realizar redacciones, sea cual sea la temática, si ésta le es familiar, escribe, crea, recrea, se adapta, inventa siempre...” (Mourinho, 2000, citado por Amieiro et al 2006, p. 122)

En la Periodización Táctica el entrenador plantea el tema y los jugadores lo desarrollan. Esta metodología considera que el entrenamiento basado en repeticiones mecánicas, sujeto a pautas castradoras que se deben cumplir milimétricamente, falla, porque procura hacer lineal algo como el fútbol que se caracteriza precisamente por su no linealidad.

2.3.6.2.3 La creación de hábitos y la toma de decisiones

El fútbol por su complejidad, dinamismo e incertidumbre es un deporte situacional en el cual la toma de decisiones cumple un papel fundamental. El futbolista debe ser capaz de seleccionar la información más relevante del entorno y procesarla, en el menor tiempo posible, para responder mediante una acción motriz adecuada, todo esto en un contexto de elevado estrés.

La Periodización Táctica sostiene que la toma de decisiones puede ser entrenada generando contextos y estímulos similares a los de la competición.

Es fundamental crear hábitos que permitan una decisión rápida y económica que tiene lugar a nivel del inconsciente.

“... cuando las conexiones entre los estímulos, los objetivos y las respuestas han sido altamente reforzadas por su uso continuo, pierden prioridad de acceso a la consciencia, dejan de ser novedosas y pueden desarrollarse sin necesidad de que la consciencia intervenga directamente, es decir, sin atención y sin esfuerzo y por tanto bajo el control del inconsciente...” (Núñez, 2006)

La automatización de ciertos comportamientos, lograda por la repetición, permite delegar su control al inconsciente, que trabaja en paralelo, liberando a la conciencia de tener que estar supervisando continuamente la secuencia de comportamiento adquirida.

Por lo tanto, si en los entrenamientos se logra crear hábitos en el subconsciente del jugador, mediante la vivencia y repetición de situaciones vinculadas al Modelo de Juego (principios y sub-principios), cuando en el partido se presenten estímulos similares, es decir, situaciones ya conocidas, va a reaccionar de manera inconsciente, lo que le va a permitir decodificar la información más rápido y responder con mayor efectividad.

2.3.6.2.4 La importancia de las emociones y sentimientos

En el proceso de toma de decisiones, las emociones y los sentimientos juegan un papel primordial. El neurólogo portugués António Damásio, habla de los marcadores somáticos: las experiencias y los estados emocionales asociados a ellas, quedan registrados en ciertas áreas del cerebro: dejan una marca. Una vez generados esos marcadores, no se requiere pensamiento consciente para acceder a ellos, por lo tanto, constituyen atajos que permiten decidir rápidamente al asociar el estímulo a la emoción que evoca. De acuerdo al contenido emocional que se movilice ante un determinado estímulo, surgirá rápida e inconscientemente la respuesta.

La Periodización Táctica, con el trabajo en Especificidad, favorece la generación de marcadores somáticos, lo que se va a traducir en el partido, en la rapidez de las respuestas motrices y en la mejora de la anticipación, que es la capacidad de responder considerando la forma en que probablemente evolucionará el juego.

2.3.6.3 Principio de Alternancia Horizontal en Especificidad:

Este Principio es el encargado de regular la relación existente entre esfuerzo y recuperación. En la Periodización Táctica, a través del morfociclo, desde el primer día se busca adaptar el organismo a un “jugar” determinado, logrando una recuperación adecuada tanto a nivel esfuerzo/desempeño como a nivel emocional, sin dejar de entrenar el Modelo de Juego, para llegar en óptimas condiciones al siguiente partido.

“...Sabemos que para que exista entrenamiento debe existir fatiga. Debemos fatigar y recuperar -correctamente- para volver a fatigar, y esto se consigue de manera ininterrumpida a través de la alternancia de la especificidad...” (Tamarit, 2016, p.37)

Dependiendo del día del morfociclo, de acuerdo con el grado de recuperación o adquisición que sea necesario, van a variar los niveles de concentración y el tipo de esfuerzo. El nivel de concentración está directamente relacionado con la complejidad de los ejercicios. El esfuerzo físico que realizan los jugadores se deriva de las contracciones musculares. Hay tres indicadores que caracterizan la forma en que ellas se manifiestan: tensión, duración y velocidad de contracción muscular.

Si bien estos indicadores durante el ejercicio se producen conjuntamente, cuando se realizan distintas acciones futbolísticas, un tipo de contracción predomina sobre los otros dos.

El Principio de Alternancia Horizontal en Especificidad permite distribuir estratégicamente en los días del morfociclo, la dominancia de un determinado tipo de contracción, junto con la adquisición de un principio o sub principio que lleva asociado un determinado nivel de concentración.

De esta forma, mientras un día se prioriza la dominancia de un determinado tipo de contracción, los otros dos días se le da descanso, mientras se manifiestan los otros tipos: uno cada día. A su vez, dado que algunos principios del juego demandan mayor complejidad que otros, se combinan el mismo día, con la dominancia de un determinado tipo de contracción. Por ejemplo, para que haya un aumento de la tensión muscular es necesario que se produzcan muchos cambios de dirección, giros, saltos etc., por lo que será conveniente ubicarlo un día en el cual la complejidad de sub-principios y sub-sub-principios sea baja.

La alternancia de entrenar dominancias a todos los niveles en diferentes días, permite lograr el equilibrio adecuado entre el esfuerzo/desempeño- esfuerzo/recuperación para lograr entrenar y recuperar simultáneamente. En esto también influirá la continuidad y discontinuidad entre los ejercicios, que va depender además del día del morfociclo.

El siguiente es un ejemplo gráfico de cómo es un morfociclo con partidos de domingo a domingo:



Figura 5. Dibujo de Guilherme Oliveira adaptado por Tamarit (2016)

“...Se puede decir que este Principio Metodológico consiste en entrenar siempre en función de la Especificidad sin estar en el mismo nivel de especificidad. O sea, estar entrenando siempre nuestro jugar, pero a diferentes niveles de dicho jugar, tanto a nivel de la contracción del músculo como de la alternancia entre Principios y SubPrincipios de Juego, de manera que se respete la recuperación emocional (...) y, también, una recuperación del esfuerzo/desempeño dentro de las diferentes manifestaciones de las contracciones musculares...” (Tamarit, 2016, p.38)

Con respecto a este Principio, expresa Jorge Maciel, citado por Xavier Tamarit (2016) en su libro *Periodización táctica vs Periodización Táctica*:

“La existencia de una alternancia horizontal, trata de evitar que en los diferentes días que componen el Morfociclo se verifique una amalgama de varias cosas, sin que haya dominancias ni prioridades muy evidentes y mucho menos patronizadas, lo que

consecuentemente puede llevar a los equipos a estados de fatiga incapacitantes. Un estado que resulta del modo como es llevado el proceso y que lleva al equipo a estar cansado por uno de dos motivos, o porque entrenó de más, o porque entrenó de menos. Ambos motivos con causa común, desajustes en el proceso de entrenamiento...”

2.3.7 La concentración: un pilar fundamental tanto para entrenar como para jugar y la aparición de un nuevo tipo de fatiga

La concentración es un elemento muy importante en el deporte en general y particularmente en el fútbol. Sin embargo, es una dimensión a la cual no se le suele prestar demasiada atención, tal vez por considerar que depende más de características individuales de personalidad que de variables que puedan ser mejoradas con el entrenamiento.

La Periodización Táctica, en cambio, considera que la concentración es un elemento fundamental, tanto en el entrenamiento como en la competencia, y que, por tanto, debe entrenarse, por supuesto, no de forma aislada, sino en función de la táctica que es la supra dimensión que estructura la lógica del juego.

Ricardo De le Vega, (2003), afirma que en la concentración hay dos aspectos fundamentales: la atención a las señales ambientales pertinentes, eliminando por tanto las que no lo son, y por otro el mantenimiento de ese foco atencional. Una cosa es estar concentrados en un momento concreto, y otra diferente (aunque pueden y es deseable que se den a la vez) es ser capaz de mantener esa concentración durante un período de tiempo prolongado, puesto que 45 minutos de duración mínima de cada parte, es un tiempo significativo en donde esta variable y su dominio resultan fundamentales.

La concentración que la Periodización Táctica se propone entrenar no es una concentración general sino una “concentración táctica o decisional” que es específica de la forma de jugar del equipo y que debe estar presente en cada momento del entrenamiento.

“El trabajar y operacionalizar el Modelo de Juego implica concentración” (Faria, R. 2002, citado por Freitas, S. 2004)

“La Periodización Táctica pone énfasis en la asimilación de una forma de jugar, en sus principios: organización de la defensa; del ataque; y de los principios que son sus fronteras, o sea el modo como se transita de un momento al otro, siendo que esto sólo se hace en concentración. Esta será, por tanto, una concentración Específica de una determinada forma de jugar.” (V. Frade, 2000, citado por Tamarit, 2012, p.74)

Esta concentración decisional se debe, por un lado, a la necesidad de estar atendiendo simultáneamente al conjunto de referencias colectivas que son los principios del juego y por otro, a la exigencia de constante adaptación a las situaciones variables e imprevistas del juego. Este tipo de concentración solo puede desarrollarse mediante ejercicios globales y no analíticos. Cuanto mayor sea la complejidad del ejercicio, lo que viene determinado por la cantidad de variables que sea necesario articular, mayor será la concentración decisional exigida. Se trata de plantear ejercicios de creciente complejidad cognitiva, que obligan constantemente a los jugadores a tener que comunicarse muchísimo, a estar todo el tiempo pensando y preparando respuestas rápidas, sin perder de vista el referente que constituyen los principios del juego.

“La mejor forma de potenciar la referida concentración, es a través de situaciones que simulen nuestra forma de jugar (...), la simulación a través de ejercicios, entrenando grandes y pequeños principios de juego de acuerdo con los cuatros momentos, es en

mi perspectiva, la única forma de entrenar la concentración, por lo menos al nivel de la operacionalización” (Carvalho, C. citado por Tamarit 2012, p. 74)

“La fatiga más importante en el fútbol es la fatiga central y no la física. Cualquier equipo profesional mínimamente entrenado, desde el punto de vista energético, acaba por resistir, con mayor o menor dificultad, aquello que es el juego. Ahora la fatiga central es aquella que resulta de la capacidad de estar permanentemente concentrado, y, por ejemplo, de reaccionar inmediatamente y de forma coordinada ante la pérdida del balón.” (Mourinho, 2000, citado por Amieiro et al 2006, p. 107)

En la Periodización Táctica, la fatiga mental-emocional o fatiga táctica, que es la que surge de la necesidad de mantener la concentración por un tiempo prolongado, es la principal.

2.3.8 El Morfociclo Patrón

“El Morfociclo Patrón es la estructura organizacional del Proceso. Es el mismo desde el inicio de temporada hasta el fin (en cuanto a su Lógica) teniendo variaciones dependientes del contexto y sus circunstancias – momento en que se da el Morfociclo; días existentes entre partidos; unidades de entrenamiento por día; etc.- pero que no le hacen perder su forma, su morfología que es la “presencia constante e ininterrumpida del patrón”, tal y como Vitor Frade ha explicado anteriormente” (Tamarit, 2016, p. 80)

La estructura organizacional del Proceso de Entrenamiento en la Periodización Táctica es el llamado Morfociclo Patrón, que se trabaja desde la segunda semana de entrenamiento hasta la última. Esta repetición del patrón semanal es lo que permite el

surgimiento de la Estabilidad que procura esta metodología: un nivel de rendimiento óptimo y ajustado al Modelo de Juego durante toda la temporada.

“Yo no quiero que mi equipo tenga “picos de forma” ;No puedo querer que mi equipo oscile de desempeño! Quiero que se mantenga siempre en unos niveles de rendibilidad elevados. Porque no hay partidos ni períodos más importantes que otros.” (Mourinho, 2000, citado por Amieiro et al 2006, p. 80)

Se mantiene la forma (“morfo” viene del griego y significa “forma”) del ciclo y fundamentalmente de los ejercicios, con variaciones ajustadas al contexto y a las circunstancias, pero sin apartarse de la lógica y de la forma de jugar. Aunque parezca paradójico, esta repetición permitirá la evolución hacia una manera determinada de jugar.

2.3.8.1 La primera semana de entrenamiento

La primera semana es un poco diferente ya que se destina a la adaptación del equipo al esfuerzo específico del juego.

“La adaptación inicial no implica que se esté trabajando fuera del Morfociclo (...) la Periodización Táctica tiene que contemplar las circunstancias. Entonces, si usted sabe que los jugadores vienen de estar parados y de vacaciones, la progresión tiene que ver con eso. Es un problema de sentido común, pero eso puede estar ya perfectamente encuadrado en el Morfociclo” (Tamarit, 2016, p.57)

Durante la primera semana, se presenta el Modelo de Juego a los jugadores para que ya desde el comienzo se vayan familiarizando con la forma de jugar que se pretende y comprendan de entrada los grandes Principios. Los trabajos de esta semana pueden presentar variaciones debido a las circunstancias particulares, por supuesto, sin perder de vista la

matriz. Por ejemplo, puede suceder que el equipo tenga firmemente adquiridos determinados patrones de respuesta correspondientes a determinado ideal de juego, que será necesario modificar. En cambio, en un club donde no existen o hay muy pocos patrones de respuesta incorporados, se plantea el Modelo de Juego puro, para que todos sigan una misma línea y sepan cómo abordar las situaciones desde el rol que cumple cada uno. Cuanto más temprano se comience a inculcar a los jugadores el ideal de juego, más rápido podrán adquirir y jerarquizar los conceptos, logrando una adaptación eficaz a dicho Modelo: saber qué hacer y por qué hacerlo.

La duración de esta semana va a depender de las características del equipo: puede durar toda la semana si se trata de un equipo totalmente nuevo, con el que nunca se ha trabajado, o puede durar tres o cuatro días si ya se ha venido trabajando con él.

También a partir de este momento es posible ir asignando roles, a medida que se conoce a los jugadores y lo que ellos pueden llegar a dar. Por ejemplo, si un jugador se destaca por su velocidad y juega por los extremos, se le pueden asignar tareas que le permitan aportar al ideal de juego, tales como pedirle que desborde por los extremos aprovechando su velocidad y que se conecte con el centro delantero a través de centros desde los extremos. Hay muchas tareas de este estilo para cada jugador, pero dentro de todo el abanico de opciones que tiene, se le reduce ese abanico especificándole que es lo que realmente tiene que hacer en función del ideal de juego: que cada uno aporte su granito de arena.

Durante la primera semana de entrenamiento también es importante el factor emocional. Fortalecer los vínculos afectivos entre todas las personas que comienzan a trabajar juntas, generar confianza y sentido de pertenencia.

Otro aspecto a destacar de la primera semana de entrenamiento es lo relativo a la preparación previa con que llegan los jugadores: si vienen entrenando o si se encontraban en sedentarismo, especialmente para prevenir lesiones.

Desde la primera semana de entrenamiento se respeta la Especificidad y los grandes Principios Metodológicos. El de las Propensiones creando los contextos que favorezcan la jerarquización de conceptos y ocurrencia de las interacciones pretendidas por el cuerpo técnico. También se respeta la Progresión Compleja ya que se procura que el jugador mejore de un menos-más a un más-más, comenzando con una complejidad reducida. Por último, también se respeta la Alternancia Horizontal en Especificidad ya que se entrena desde el principio con un Morfociclo semejante al que se utilizará durante el resto del año.

La semejanza mencionada, constituye una diferencia con respecto a las metodologías de entrenamiento convencionales, las cuales realizan una pretemporada, dirigida a crear las bases físicas necesarias para sostener el período de competencia.

“Luego, a partir del segundo microciclo semanal de la temporada, y estoy hablando del período al que convencionalmente llamamos período precompetitivo, los microciclos son básicamente iguales hasta el final de la temporada. Tanto a nivel de los principios y objetivos de trabajo, como a nivel físico. Solo a nivel de la dominante táctico-técnica es que voy haciendo modificaciones en los contenidos a potenciar, en función de las dificultades sufridas en el partido anterior y de aquello que va a ser el próximo. Pero, hablando de la dimensión física, que es aquella que está más asociada a la periodización convencional, los objetivos son los mismos desde el segundo microciclo al último. El primer microciclo es de adaptación, en el cual procuro hacer una readaptación al esfuerzo, no es más que eso. En esa primera semana no busco

cualquier aumento a ese nivel, sino que se adapten simplemente a aquello que es la especificidad del juego. A partir de la segunda semana, son ciclos semanales que se repiten. Por lo tanto, solo utilizo microciclos semanales. Aquellas que son mis “líneas maestras” en términos de patrón semanal al nivel de la dominancia física son iguales tanto en el mes de julio como en el mes de abril del año siguiente” (Mourinho, 2000, citado por Amieiro et al 2006, p. 81)

En la periodización convencional, se considera que el trabajo en la pretemporada debe ser diferente al que se realiza en la temporada en lo referente a la intensidad y el volumen. Se comienza con altos volúmenes y bajas intensidades para ir invirtiendo esa relación a medida que se aproxima la competencia. Se busca lograr los “picos de forma” para los partidos o los momentos considerados más importantes de la temporada.

La Periodización Táctica, otorga un significado diferente a los términos volumen e intensidad. La intensidad no se relaciona con el desgaste energético sino con el nivel de concentración táctica exigida, en otras palabras, con la complejidad del ejercicio. La intensidad está dada por el desgaste mental-emocional y no por el desgaste energético.

“Correr por correr tiene un desgaste energético natural, pero la complejidad de ese ejercicio es nula. Como tal, el desgaste en términos emocionales, tiende a ser nulo también, al contrario de las situaciones complejas, en las que se les exige a los jugadores requisitos tácticos, técnicos, psicológicos y físicos. Es esto lo que representa la complejidad del ejercicio y lo que conduce a una concentración mayor” (Mourinho,2000, citado por Amieiro et al 2006, p. 84)

2.3.8.2 El Morfociclo Patrón con partidos de domingo a domingo

En la Periodización Táctica, se crea un patrón semanal de entrenamiento, el cual se mantiene desde el período preparatorio, durante toda la temporada. Desde el primer día se trabaja a intensidades máximas relativas. Y son relativas porque la intensidad máxima a la que se realiza cualquier acción táctico-técnica depende de su objetivo. El concepto de volumen en esta metodología, es un volumen de intensidades máximas relativas.

La planificación del Morfociclo se realiza en base a lo que fue el partido anterior y a lo que se considera que se necesita para el siguiente. Hay días en los que predomina la adquisición, esto es, el crecimiento cualitativo de la forma de jugar (miércoles, jueves y viernes) y otros en los que predomina la recuperación (lunes, martes y sábados).

En las metodologías convencionales, el lunes, es decir, el día siguiente al partido, se realiza la recuperación activa, lo cual desde el punto de vista físico es lo más correcto. Dado que para la Periodización Táctica la fatiga más importante es la fatiga mental o fatiga táctica producida por el trabajo en concentración, ese día es de descanso total, siendo el martes el primer día de trabajo.

El martes, corresponde a la recuperación activa en especificidad. Se trabaja en función del Modelo de Juego, pero con mayores períodos de recuperación, en espacios más reducidos y con menor número de jugadores. Normalmente se corrigen errores cometidos durante el partido anterior, limando asperezas del modelo de juego desarrollado o errores puntuales cometidos. Es un día de muy baja complejidad.

Se estima que el tiempo de recuperación de un jugador luego de un partido es de 4 días, de manera que el miércoles aún no están completamente recuperados,

fundamentalmente en el plano emocional. El miércoles, por tanto, es un día de adquisición pero que no debe perjudicar la recuperación. Siempre dentro del Modelo de Juego, se trabajan los sub-principios y sub-sub-principios, donde predominan las contracciones musculares excéntricas, como por ejemplo los momentos de aceleración, freno, giro, salto, etc. Respetando el Principio de Alternancia Horizontal, este día el juego que se vivencia tiene un nivel de complejidad moderado y se realiza a nivel sectorial e intersectorial. Mediante la repetición de acciones se busca la correcta adquisición y la automatización de esos patrones de respuesta esperados que aporten al Modelo de Juego, tales como las coberturas y el posicionamiento en la cancha, entre otros.

Los días jueves son los más alejados del último partido y también del próximo. Debido a esto, las exigencias que se plantean este día son las que más se asemejan a las del día de la competición en cuanto a la complejidad de los ejercicios. Se trabajan los grandes principios y sus articulaciones. Se utilizan espacios más grandes, ya sea toda la cancha o un poco menos, con mayor duración y aumento del número de jugadores. También a nivel de concentración es el día de mayor exigencia.

El día viernes, por ser el día siguiente al de mayor exigencia, debe reducirse la complejidad en todos los niveles. Este día se trabajan sub principios y sub-sub principios del Modelo de Juego a nivel sectorial, intersectorial y principalmente individual, en los que también se manifieste la dominancia de la velocidad de la contracción muscular. Por eso los ejercicios deben tener menor duración. Se plantean ejercicios para desarrollar la velocidad de respuesta muscular, es decir reaccionar rápidamente a acciones que normalmente ocurren en los partidos. En cuanto a los espacios se trabajan con variadas proporciones, pudiendo utilizarse toda la cancha o solo una parte de ella según el ejercicio. El número de participantes por ejercicio será reducido debido a que se trabajan aspectos muy específicos

dentro de la táctica, es decir se deben trabajar micro principios para eliminar o corregir errores.

Los sábados son días de recuperación y a la vez pre-activación para el día siguiente que es el día del partido. Es decir, que se trata de recuperar a los jugadores de los días anteriores y activarlos para el día siguiente mediante sub-principios simples. Se alterna alta y baja complejidad. Normalmente esto se da durante las concentraciones, donde el equipo se encuentra reunido en un establecimiento recuperándose tanto a nivel físico como mental, para llegar de la mejor manera a enfrentar al cuadro contrario. Se trabajan comportamientos que no exigen mucha concentración y se revisa lo desarrollado durante la semana. Se puede trabajar en espacios más grandes, con tiempos de duración más cortos y mayor número de jugadores.



Figura 6. Dibujo de Livio Contessotto (2013)

2.3.8.3 El morfociclo excepcional: más de un partido por semana

“El Morfociclo debe de tener una dirección en la dinámica del esfuerzo, a nivel adquisitivo y de la recuperación que no se da aquí, de ahí que no sea un Morfociclo Patrón y pasemos a llamarle “morfociclo” Excepcional. Es decir, para que se dé el Morfociclo debe darse una orientación tanto del esfuerzo/desempeño como de la recuperación, así como de la adquisición, o sea, deben “controlarse”. En este contexto concreto con más de un partido por semana deja de existir una orientación del lado del esfuerzo/desempeño y del adquisitivo, siendo estos dependientes del partido y, por lo tanto, aleatorios. Dejan de ser “controlables” por nosotros, de ahí a que el Profesor Frade lo llame “Morfociclo” Excepcional” (Tamarit, 2016, p.84)

Para que sea morfociclo como tal, hay que controlar el desempeño, el esfuerzo, la adquisición y la recuperación. Pero en este morfociclo excepcional, por tener más de un partido por semana, solamente se controla la recuperación debido a la reducción de los días de descanso y para evitar sobrecargar a los jugadores.

Los días lunes se descansa durante la mañana y a la tarde se realizan ejercicios de recuperación con una complejidad muy baja, ya que vienen de jugar un partido el día anterior y en dos o tres días tienen nuevamente partido.

Los días martes se combinan ejercicios de recuperación con ejercicios de activación. El miércoles, es considerado día de partido. Este morfociclo excepcional se presenta en clubes que tienen doble competición, por ejemplo, el Chelsea jugando la liga inglesa y la Champions League o Nacional jugando el torneo uruguayo y la Copa Libertadores al mismo tiempo, donde se suelen fijar partidos entre semana. Por lo tanto, es un día de complejidad y desgaste extremadamente altos.

El jueves se considera un día de descanso y recuperación, debido a que se descansa por la mañana y por la tarde normalmente se entrena la recuperación ya pensando en el próximo partido. Por lo tanto, la exigencia este día es baja para no sobrecargar a los jugadores

Los días viernes se trabaja nuevamente la recuperación, aunque hay un poco más de exigencia que el día anterior.

Los días sábados también son considerados días de recuperación, pero con la peculiaridad de que ya se empieza a ejercitar la activación en los jugadores debido a que al día siguiente tienen competencia. Se recuerdan y ejercitan conceptos establecidos durante la semana para que se mantengan frescos.

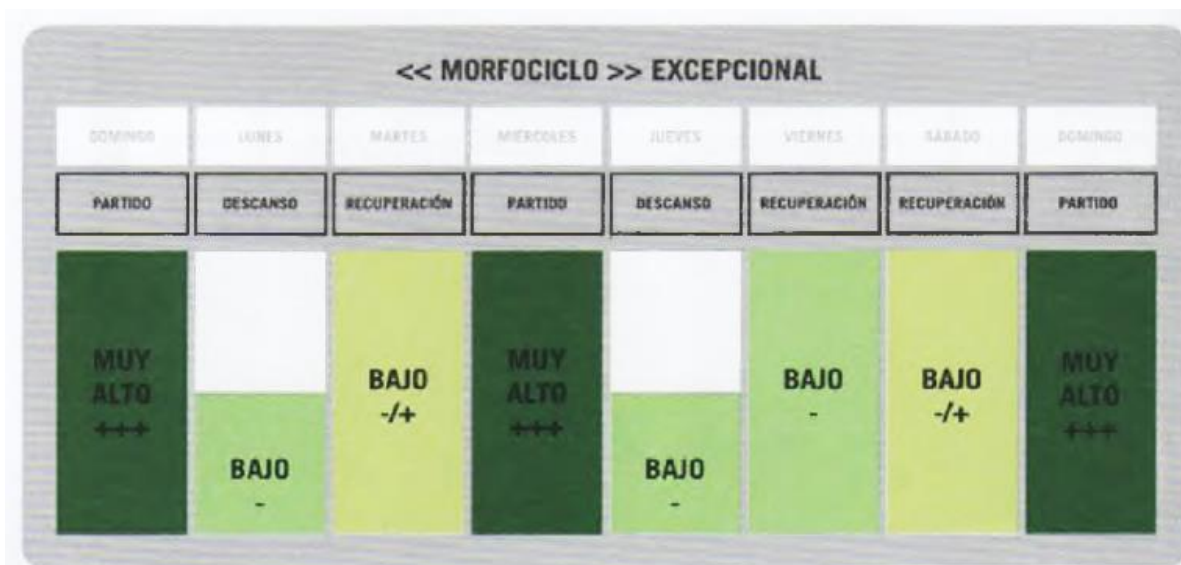


Figura 7. Dibujo de Guilherme Oliveira adaptado por Tamarit (2010)

2.3.9 El patrón bioenergético

Algo en lo que todos los entrenadores están de acuerdo, es que cualquier equipo, luego de haber realizado un esfuerzo de máxima exigencia, como lo es un partido, necesita

cuatro días para estar en condiciones de realizar otro esfuerzo de esas características sin disminuir su nivel. Por este motivo, el Morfociclo se diseña de manera que hay cuatro días que permiten la recuperación del soporte bioenergético.

Sucede que la funcionalidad dinámica que el equipo manifiesta en el juego está soportada por una determinada base bioenergética: el metabolismo anaeróbico aláctico, que es el patrón metabólico específico de un modelo de juego de calidad, según la Periodización Táctica. En cualquier ejercicio las tres vías energéticas: aeróbica, anaeróbica láctica y anaeróbica aláctica, actúan de forma conjunta, pero según la forma de jugar se relacionan de diferente manera. En la Periodización Táctica, el juego de calidad, es aquel en el que predominan las acciones de mayor velocidad: las que utilizan la vía anaeróbica aláctica.

Por lo tanto, los ejercicios que se diseñen, necesariamente deben solicitar ese patrón metabólico. Esto se consigue regulando convenientemente el espacio donde se va a realizar el ejercicio, la cantidad de jugadores que intervienen y la duración. Todos los días del morfociclo se utiliza el mismo patrón metabólico y esa repetición produce adaptación. Solo de esta manera se logra adaptar al jugador a lo que luego va a encontrar en el partido.

Para asegurar que el trabajo se realiza en base al metabolismo anaeróbico aláctico, es necesario además entrenar en discontinuidad, esto es, alternando esfuerzo y recuperación, y respetando los tiempos de ambos. Si no se respeta el tiempo de recuperación y se comienza nuevamente el ejercicio en forma anticipada, va a suceder que el esfuerzo será a expensas de la vía láctica. Si esto se repite, se va a generar adaptación a un patrón metabólico que no es el que requiere la competición.

La Periodización Táctica entiende a la recuperación de una forma particular. No se recupera de forma aeróbica como es habitual en las metodologías basadas en las lógicas

convencionales. La recuperación se entiende como entrenamiento y el entrenamiento como recuperación. A esta metodología se le critica que solo entrena un día: el jueves. Lo que sucede es que los demás días se entrena, pero simultáneamente se recupera.

2.3.10 El rol del entrenador

La Periodización Táctica es una metodología de entrenamiento que se basa en poner en práctica el Modelo de Juego creado por el entrenador. De esta conceptualización surge directamente que este debe tener una idea de juego clara y estructurada, y ser capaz de elaborar el Modelo de Juego a partir de ella, para lo cual debe poder realizar una lectura adecuada del contexto en el cual la va a desarrollar.

Su principal objetivo es que el equipo asimile la forma de jugar que él ha creado y que está recreando continuamente para que el Modelo de Juego se convierta en el referente de todas las acciones.

El entrenador es el que crea los principios, sub-principios y sub-sub-principios del juego: los patrones de comportamiento que el juego exige en cada momento: ofensivo, defensivo y transiciones. Los jugadores deben tener muy claro cómo responder en cada situación, y el encargado de transmitirlo es el entrenador. Para ello empleará diferentes recursos: la palabra, la imagen y fundamentalmente la vivencia, planteando los ejercicios que permitan que esos comportamientos se transformen en hábitos. No basta con decirle al jugador, que haga tal o cual cosa, es necesario que lo vivencie y el entrenador debe crear los contextos apropiados para que eso suceda.

Como podemos ver, el rol que desempeña el entrenador es fundamental para lograr transmitirle al equipo aquello que pretende que se plasme en el campo de juego. Como gran

guía, debe alimentar y potenciar a sus jugadores en los entrenamientos, en cada momento, en cada ejercicio presentado. Como expresa Oliveira, citado por Tamarit: “Para que la Especificidad sea realmente adquirida no basta con que los ejercicios sean Específicos en términos de estructura, es necesario que el entrenador tenga una intervención que potencie esa Especificidad”. (Tamarit. 2012, p.76)

La Periodización Táctica concibe al entrenamiento como un proceso de enseñanza y aprendizaje, lo que supone contextualizar y orientar para la adquisición de determinados saberes, conocimientos, competencias, experiencias, es decir, mostrar caminos.

El entrenador debe trabajar en forma contextualizada y en especificidad para que se produzca la transformación de un “saber hacer” en un “saber sobre un saber hacer”, una relación mente-hábito, que es lo que determina el verdadero aprendizaje.

La motivación junto con la disciplina, son aspectos que deben tener presentes en todo momento los profesionales encargados del entrenamiento. Uno de los elementos principales de la motivación es lograr que los jugadores crean en el Modelo de Juego. Así actuarán por propia convicción, por sentir que es la mejor forma de hacerlo y no porque el entrenador se los diga. Asimismo, cuando la complejidad del ejercicio es elevada, el entrenador debe procurar compensar, introduciendo algún elemento que motive a los jugadores, por ejemplo, a través de la lúdica.

El entrenador, como máximo líder del equipo, tiene la función de intervenir oportunamente, corrigiendo y explicando todos los errores que se presenten, pero también destacando los comportamientos positivos exhibidos por el equipo, todo esto en función del Modelo de Juego que pretende manifestar. A esto se refiere Bandura (1990), citado por Tamarit (2012): “Los atletas de Élite requieren persuasión y feedback técnico específico de

entrenadores acreditados, con el fin de trascender sus propios límites percibidos, para alcanzar resultados del más alto nivel y consecuentemente confirmar resultados”.

En la Periodización Táctica, la importancia destacada de las emociones y los sentimientos, le marca al entrenador una responsabilidad ineludible: además de trabajar los aspectos tácticos, técnicos y físicos, debe preocuparse en igual medida por el aspecto emocional del jugador.

La inteligencia emocional tiene una importancia muy grande en los deportes de equipo especialmente en el nivel profesional, por las elevadas demandas de la competencia. Según Goleman (1995), citado por Ros, Moya-Faz y Garcés, (2012), las seis habilidades que componen la inteligencia emocional son:

- Conocimiento de las propias emociones.
- Capacidad para motivarse a sí mismo.
- Capacidad para controlar las emociones.
- Capacidad para reconocer las emociones ajenas.
- Control de las relaciones interpersonales.

La inteligencia emocional se debe entrenar tanto como el resto de las dimensiones para que las emociones, ansiedad, estrés, presión, etc., se canalicen en forma positiva y no obstaculicen el rendimiento.

Además, el entrenador debe utilizar la orientación emocional a los efectos de permitir el trabajo en un óptimo nivel de concentración específica. El entrenamiento constante en intensidad máxima relativa y la fatiga táctica que conlleva, exige del entrenador la habilidad para regular y dosificar adecuadamente los períodos de esfuerzo y recuperación.

2.3.11 La estrategia del café con leche

La Periodización Táctica es una metodología que tiene una lógica totalmente diferente a la de las metodologías convencionales, sean estas sistémicas, integradas o analíticas. Ella no cree en la pretemporada, ni en la cuantificación de las cargas, ni en la musculación, ni en los ejercicios de propiocepción, etc.

El problema es que cualquier jugador, debido a su formación, a su cultura y a todas sus circunstancias, no es una tabla rasa, sino que tiene incorporadas una serie de creencias, la mayoría de ellas a nivel inconsciente, acerca de lo que necesita para estar “en forma”. Los jugadores han sido formados desde niños dentro de la lógica de las metodologías de entrenamiento convencionales y tienen muy arraigadas las creencias que les fueron transmitidas durante toda su vida: que hay que correr, levantar pesas, recuperar con trabajos aeróbicos, etc. Por más que alguien venga y les diga que hay otra manera de entrenar, que es más efectiva, que hay cosas que no tiene sentido hacer, a ellos no les va a resultar fácil modificar sus ideas. No se puede tratar de imponerles una nueva metodología de entrada.

El café con leche, es una estrategia que se relaciona con el respeto a esas creencias que los jugadores traen consigo. Nosotros queremos darles leche, pero ellos quieren café porque es lo que han tomado toda la vida. Entonces, les damos leche, pero con un poquito de café. Esto lo hacemos hasta que logramos que ellos crean en la nueva forma de trabajo y hasta que las otras creencias que tienen, basadas en una lógica diferente, se hayan reducido a cero.

2.3.12 La estética en el juego y el concepto de divina proporción

La estética en el juego es un fenómeno que muchas veces no se interpreta de forma correcta. Generalmente se utiliza este término cuando un equipo juega bien. Esto no es así, un equipo puede jugar bien y tener menos estética que uno que está jugando mal, pero con mayor estética.

Ahora, lo que es jugar bien o mal es algo subjetivo, al igual que la estética. Siguiendo la línea de razonamiento de la Periodización Táctica, un equipo juega bien cuando puede plantear su estilo de juego en la cancha de forma eficiente y esto puede ocurrir sin utilizar demasiada estética. Podemos respetar nuestra identidad de juego con mayor o menor uso de ella.

La estética en el fútbol normalmente se asocia al momento ofensivo, es decir cuando un equipo esta con posesión de pelota e intenta construir o elaborar un ataque. Esto no significa que en los demás momentos del juego no se produzca la estética, por ejemplo, en el momento defensivo hay que entender y ver a la estética como algo más colectivo que individual.

Frade entiende que una mayor estética en nuestro juego involucra mayor complejidad, por ende, mayor cansancio psicológico a causa de la alta concentración que requiere. Entonces, es importante que el entrenador sepa regular o dosificar el uso de la estética en su juego: este es el concepto de la divina proporción, la regulación por parte del entrenador aumentando o disminuyendo la estética.

En la Periodización Táctica el nivel de concentración es fundamental y demanda un gran desgaste emocional, lo que determina que la estética asuma un papel importante en esta

metodología. El entrenador debe tener la inteligencia para interpretar cuándo es conveniente aumentarla y cuándo disminuirla.

“...sólo se puede estar en la Élite estando sistemáticamente preocupado con la objetividad, con la eficacia, con la eficiencia. Ahora, teniendo en cuenta lo que es el fútbol yo tengo que estar permanentemente perturbado, estando preocupado con esto y, también, estando permanentemente preocupado con la estética del juego. Y la estética es la cosa más flexible para que la objetividad sea objetividad. Si yo exagero en la pérdida de estética voy a perder ahí, si yo exagero en el aumento de la estética voy a perder allí, y eso es lo que no es para cualquiera. Porque muchas veces en la Élite el simple hecho de aminorar la dimensión estética, digámosle así, me permite estar salvaguardando un menor cansancio, porque es menos complejo, ¡y la gente no consigue entender eso! Ahora, él (Mourinho) lo consigue, es por eso que él es él y los otros no lo son.” (Frade, 2003, citado por Tamarit, 2016, p.26)

CAPÍTULO III

3.1 Diseño metodológico

Trabajo de tipo descriptivo sobre el modelo de planificación deportiva Periodización Táctica en el cual se realiza un análisis conceptual de esta metodología para posteriormente investigar su aplicación por los profesionales encargados del entrenamiento de los equipos de primera división del fútbol profesional uruguayo.

Es descriptiva porque procura describir el problema de estudio evaluando una de sus dimensiones: el uso de una metodología de entrenamiento y su justificación. También tiene un componente explicativo ya que procura establecer el grado de determinación de esa dimensión con relación a otra: el éxito deportivo.

El método es cualitativo y el instrumento de medición empleado es la entrevista semiestructurada. Es un diseño fenomenológico ya que su propósito principal es describir y comprender las experiencias de un conjunto de personas sobre un fenómeno.

Es un diseño no experimental de tipo transversal ya que los datos se recogen en un tiempo único.

Es un diseño de campo porque los datos se van a recoger en forma directa de la realidad mediante el trabajo del equipo investigador: son datos de primera mano.

Las dimensiones:

- La metodología utilizada
- El éxito deportivo

3.2 Población

La población está conformada por un Técnico y tres Preparadores Físicos que se desempeñan a nivel de equipos de primera división del fútbol profesional uruguayo.

3.3 Instrumentos de recolección de datos

Los instrumentos utilizados para la recolección de los datos fueron entrevistas semiestructuradas, las cuales fueron grabadas y transcritas posteriormente. (Ver Anexos)

La primera parte de cada cuestionario se orientó al conocimiento de la formación de los entrevistados. Si bien sabíamos que mediante estas cuestiones no íbamos a obtener respuestas para las preguntas específicas, consideramos pertinente incluirlas porque guardan una relación indirecta con ellas. Por otra parte, funcionaron como introducción a la entrevista.

El segundo bloque de preguntas, se dirigió a indagar acerca del conocimiento y uso de la Periodización Táctica por parte de los entrevistados. También a averiguar la valoración que ellos hacen tanto de la metodología como de su aplicabilidad en nuestro país.

Las preguntas finales estuvieron orientadas a conocer la precepción de los entrevistados sobre el grado de influencia de la metodología de entrenamiento en el éxito deportivo.

Por tratarse de preguntas abiertas, realizadas en un contexto no formal, surgieron otros temas vinculados al de nuestro trabajo, que significaron para nosotros aportes interesantes y nuevos aspectos sobre los cuales reflexionar.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS

4.1 Presentación y análisis de resultados

Comenzamos realizando un análisis de cada una de las entrevistas por separado. Luego elaboramos categorías para organizar la información y utilizamos gráficos para facilitar su visualización.

4.1.1 Análisis de la entrevista a Gustavo Dalto

Gustavo Dalto es un técnico con muchos años en el medio, que supo trabajar en un equipo grande de nuestro país entre otros.

Comenzó a trabajar en el año 2001 y explica que con el paso de los años ha ido acompañando los cambios y readaptando su metodología de entrenamiento. En un comienzo utilizaba una metodología de carácter tradicional la que fue transformando hasta llegar a combinarla con el método integrado, cosa que realiza en este momento.

Considera que la Periodización Táctica es una metodología sumamente compleja desde el plano teórico y que no es necesario conocerla en profundidad para poder aplicarla. No la ha utilizado de forma pura pero sí ha rescatado algunos aspectos de ella como la especificidad y el tener una idea de juego muy clara. Le critica la falta de realización de ejercicios analíticos porque entiende que son muy buenos para mejorar la parte técnica. De hecho, él utiliza trabajos descontextualizados y analíticos. Afirma que durante la pretemporada utiliza principalmente la metodología de entrenamiento tradicional, haciendo

énfasis en la dimensión física, aunque sin descuidar lo técnico-táctico. En el período competitivo trabaja de forma más integrada.

En la época en que él se recibió no se hablaba mucho de Periodización Táctica por este lado del continente. En esos tiempos no era tan fácil como ahora acceder a la información. Por otra parte, la metodología de Periodización Táctica, recién estaba comenzando a tomar un poco de fuerza en Europa. Su conocimiento de ella lo obtuvo a partir del intercambio con colegas y de la lectura.

No conoce colegas que utilicen en un cien por ciento la Periodización Táctica en nuestro país, pero sí sabe de algunos que toman algunos elementos de ella para armar su propia metodología de entrenamiento.

En cuanto a la viabilidad de su aplicación en nuestro país, es consciente que no todos los clubes cumplen con los requisitos de infraestructura mínimos como para aplicarla, teniendo en cuenta que dada su especificidad es necesario siempre contar con una cancha para entrenar, y acá muchos clubes cuando llueve o se presentan otros obstáculos no tienen la posibilidad de acceder a una.

En cuanto al grado de influencia que tiene la metodología de entrenamiento en el éxito deportivo, entiende que es bastante alto, especialmente para los equipos sin poderío económico, para los que puede constituir una forma de acortar distancias con respecto a equipos económicamente más poderosos. Sin embargo, no cree que la falta de logros en los campeonatos internacionales se deba a las metodologías de entrenamiento que se utilizan acá en Uruguay. Para justificar esto, cita a varios profesionales uruguayos que están triunfando por el mundo en grandes equipos y selecciones. Considera que en lo que tiene que ver con el

entrenamiento, en nuestro país se trabaja bastante bien, pero eso no alcanza para eliminar las diferencias que provocan otras variables.

Cree que las principales causas de la falta de logros por parte de equipos menores en nuestro campeonato, así como la falta de logros por parte de nuestros equipos a nivel internacional son de orden económico y de infraestructura. El mercado uruguayo es uno de los más pobres de Sudamérica y los jugadores que podemos aspirar a traer de afuera evidentemente no son de los mejores. A su vez, cuando salen buenos jugadores, es difícil retenerlos debido a la necesidad de los clubes de obtener recursos y a intereses del propio jugador, como mejorar económicamente y poder competir en ligas más atractivas.

4.1.2. Análisis de la entrevista a Eduardo Uzal

Eduardo Uzal egresó del ISEF en el año 2003 y se encuentra trabajando desde el año 2004. Actualmente desarrolla sus entrenamientos mediante la metodología Periodización Táctica. Después de haber probado y analizado diferentes formas de entrenar el fútbol y abordar sus diversos aspectos de desarrollo, llegó a la conclusión que mediante esta metodología de entrenamiento logra mejorar su modelo de juego debido a que puede dedicarle mayor tiempo a su forma de jugar, ya que el resto de los aspectos como el sistema energético, psicológico, etc., se encuentran incluidos dentro de los ejercicios planteados por el entrenador en el campo, por tratarse de una metodología totalmente específica.

Los cambios de metodología que ha realizado el profesor Eduardo Uzal durante su trabajo en diferentes clubes, se deben, a la necesidad que sintió de progresar desde lo táctico. En el camino que emprendió en busca de ese objetivo, se encontró con la Periodización Táctica, la cual brinda las condiciones necesarias para abordar el fútbol desde la táctica,

permitiéndole apuntar específicamente a potenciar su modelo de juego y que lo físico surja como consecuencia de la intensidad de los trabajos.

El profesor Eduardo Uzal también ha podido comprobar mediante evaluaciones físicas, que utilizando esta metodología de entrenamiento se pueden comprobar mejoras en los resultados, por ejemplo, mejoras en el salto CMJ (saltos contra movimiento) mediante la alfombra de saltabilidad, en comparación a cuando basaba sus entrenamientos en otras metodologías con mayor enfoque en el aspecto físico, donde las capacidades condicionales eran la base de los entrenamientos. Según él, es un error afirmar que la utilización de la Periodización Táctica impide alcanzar una óptima condición física. Para justificar esta afirmación nos cuenta que ha jugado partidos con diez desde los 20 minutos del primer tiempo y físicamente nunca ha sido superado.

El profesor entrevistado, manifiesta que desde que comenzó a utilizar la metodología Periodización Táctica, ha obtenido mejoras en aspectos específicos del partido como goles a favor y en contra, opciones de gol y llegadas claras al arco rival, recuperación del balón y transiciones ofensivas y defensivas exitosas; así como también mejoras en cuanto a la cantidad de partidos ganados y obtención de títulos en campeonatos.

Considera que es posible aplicar la metodología PT en nuestro país, por supuesto, siempre que se cuente con una cancha para entrenar.

Acerca del grado de influencia de la metodología de entrenamiento en el éxito deportivo, considera que es un factor importante pero no tanto como el nivel del plantel.

Según él, es muy importante para la consecución de logros la generación de hábitos de trabajo y de valores.

4.1.3 Análisis de la entrevista a Nicolás Maidana

Se trata de un experimentado entrenador y coordinador, con más de 8 años de experiencia en el rubro del acondicionamiento deportivo. Hoy día se encuentra trabajando para el Club Nacional de Football.

Estudió la licenciatura de Educación Física en Uruguay, luego estudió en San Pablo donde fue interiorizándose en el tema de la Periodización Táctica, para luego ver entrenamientos en Europa y profundizar aún más sus conocimientos. Se define como una persona muy inquieta. Nos comenta que continúa nutriéndose de información con respecto al tema, ya que considera que los profesionales que trabajan en esta área del entrenamiento deben de estar constantemente renovando sus conocimientos para que los jugadores obtengan lo mejor de ellos. Debemos destacar que está muy interiorizado en el tema y tiene conocimiento de la metodología. Su amplia experiencia y formación le han permitido trabajar con una metodología de entrenamiento propia, que toma lo que considera más adecuado de cada una. No le gustan los extremos.

Acerca de la Periodización Táctica, considera que es una metodología más y tiene algunos aspectos positivos. Pero con lo que está en total desacuerdo es con la falta de importancia que ella le otorga al entrenamiento de las capacidades condicionales. Por ejemplo, los principales embajadores de la Periodización Táctica afirman que el uso de pesas no es necesario. Nicolás Maidana, por el contrario, entiende que es muy necesario porque si no los deportistas no soportan la cantidad de partidos que tienen durante el año.

La principal ventaja que le ve a esta metodología y un aspecto en el que está de acuerdo con ella es el trabajo vinculado al modelo de juego, o sea la planificación de

ejercicios específicos, similares a los movimientos de los jugadores durante un partido, ya que, como dice la Periodización Táctica, se debe entrenar como se juega.

Con respecto a la aplicación de la Periodización Táctica en Uruguay, afirma que es posible, ya que simplemente se trata de jugar a la pelota. Si no se tiene una cancha en condiciones se busca adaptarla. Pero es fundamental usar el sentido común a la hora de aplicarla.

Un comentario que nos aporta Maidana, es que acá en Uruguay la gente muchas veces le echa la culpa de los fracasos a los jugadores, cuando realmente la culpa puede ser de los profesores o entrenadores, que son los encargados de que el jugador evolucione y deben ser muy autocríticos.

Acerca de la influencia de la metodología utilizada en el éxito deportivo, si bien reconoce que la metodología de entrenamiento juega un papel muy importante, afirma que el éxito se relaciona con un conjunto de factores, por ejemplo, el nivel de los jugadores, la forma como dirige el técnico, el entorno de trabajo que se genera, la cultura de trabajo.

Sobre la falta de logros por nuestro país a nivel internacional, entiende que hay buenos jugadores, pero falta inversión en recursos humanos y en infraestructura.

Acerca de la gran diferencia de resultados entre los equipos grandes y los chicos a nivel local, indica que en el fútbol no siempre gana el mejor.

4.1.4 Análisis de la entrevista Marcos Morales

Marcos Morales es el actual Preparador Físico de la primera división de Wanderers. Tiene una experiencia de más de 6 años de trabajo, que se inició cuando aún era estudiante de la licenciatura en Educación Física.

Lleva varios años incursionando en lo que es la Periodización Táctica, la que también aplica en este momento. Él tomó contacto con ella por primera vez en la Universidad de San Pablo, durante su experiencia de intercambio, en la materia fútbol. Posteriormente realizó una maestría en Barcelona, donde fue alumno de Seiru-lo. Allí conoció el Microciclo Estructurado, que es la metodología de entrenamiento que más le satisface. Durante la carrera en ISEF no se abordó el estudio de dicha metodología. Considera que la preparación que recibió allí, estuvo más enfocada al trabajo en escuelas y liceos.

Sobre la Periodización Táctica, encuentra que es una metodología de entrenamiento muy interesante porque se entrena el ideal de juego o modelo de juego. Aunque nos menciona que le satisface más el Microciclo Estructurado de Francisco Seiru.lo, una metodología que le dio mucho rédito cuando la aplicó anteriormente. Actualmente, debido a temas institucionales, ya que el club así se lo exige, debe aplicar la Periodización Táctica.

Señala como ventajas de la Periodización Táctica que ordena mucho los entrenamientos en cuanto a las planificaciones y está bien orientada en cuanto a las cargas. A medida que se entrena el ideal de juego van surgiendo ejercicios específicos, donde resalta el trabajo de la resistencia en espacios grandes y que la recuperación después de los días de velocidad es muy buena de un día a otro. Como desventaja, considera que esta metodología, en comparación con el Microciclo Estructurado, deja un poco de lado las características del jugador. Esto se debe a que se entrena en base al modelo de juego y no en base a las

estructuras del jugador, que constituyen el eje entorno al cual se centra el Microciclo Estructurado.

Sobre la aplicabilidad de la Periodización Táctica en nuestro país, considera que es posible aplicar cualquier metodología. Afirma que el jugador uruguayo está realmente capacitado para entrenar bajo dicha metodología, ya que se entrena en base a lo que se planifica partido a partido. Destaca la versatilidad de la Periodización Táctica, que se adapta a diversos estilos de juego.

En cuanto al grado de influencia de la metodología utilizada en el éxito deportivo, no se anima a proporcionar un dato cuantitativo de porcentaje, por la gran incertidumbre asociada al fútbol, que determina que muchas veces los resultados no reflejen la forma en que se trabaja. Pero sí puede afirmar que una buena metodología, bien aplicada, aumenta las posibilidades de triunfar. Considera que la metodología es fundamental para la organización del trabajo, pero no basta con eso. Es fundamental la forma de aplicarla. Es necesario que se crea en ella, que se propongan tareas acordes con ella y que el entrenador tenga un buen liderazgo.

Sobre la falta de logros futbolísticos tanto a nivel internacional como local, la atribuye principalmente a razones económicas y también al nivel de los jugadores. Pero reconoce que un entrenamiento de calidad es una manera de paliar las diferencias económicas y aumenta las posibilidades de éxito.

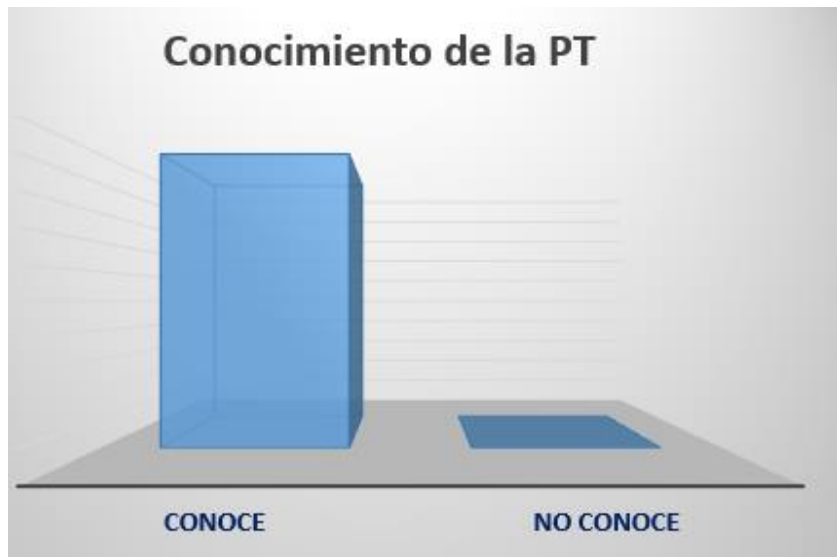
4.2 Categorías de análisis

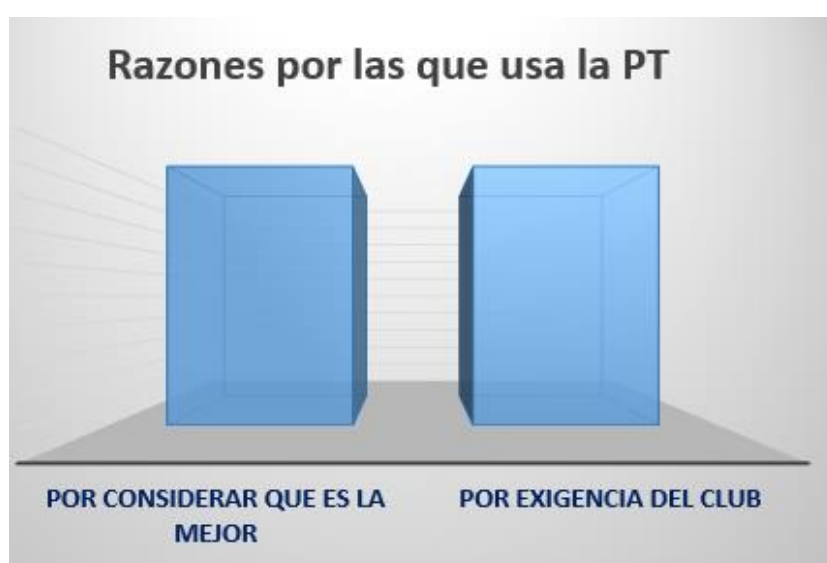
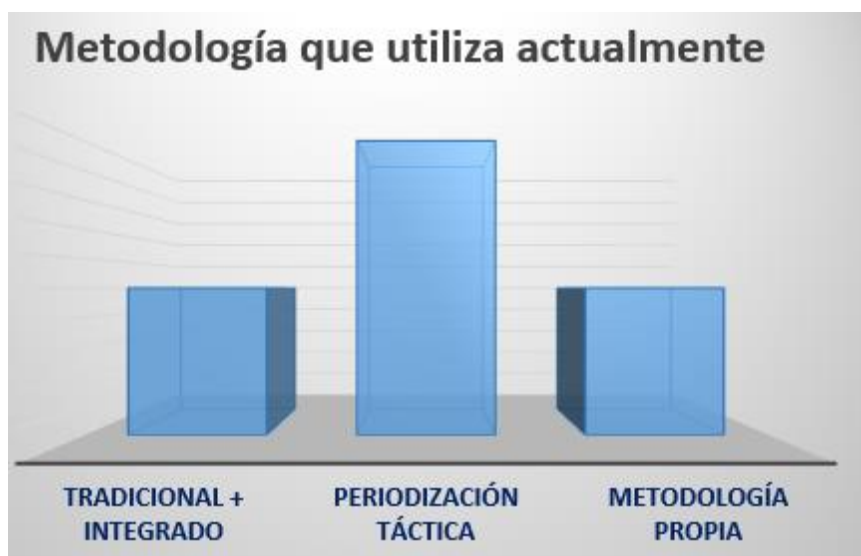
PERFIL PROFESIONAL DE LOS ENTREVISTADOS





CONOCIMIENTO Y USO DE LA PT

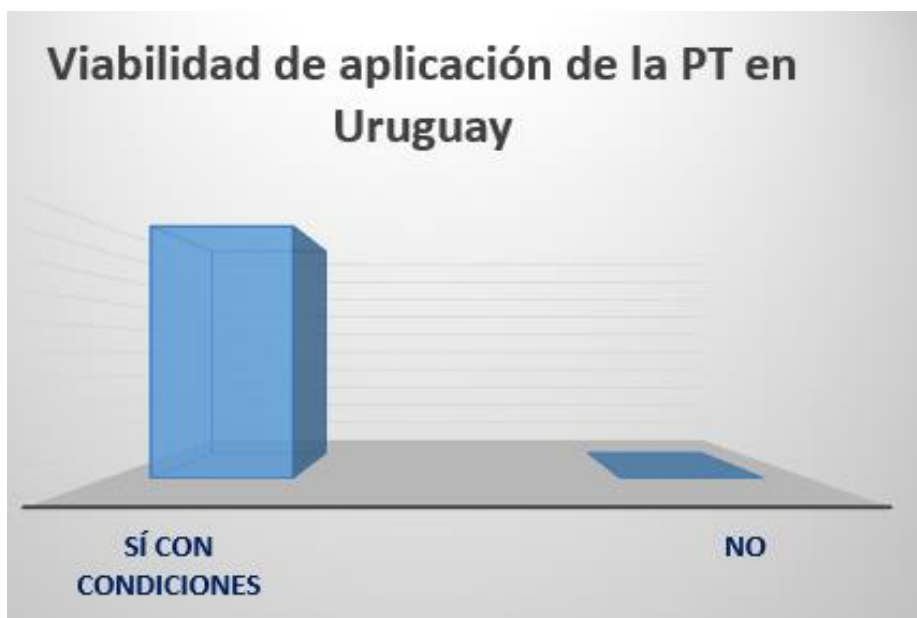




VALORACIÓN DE LA PT



APLICABILIDAD DE LA PT EN URUGUAY



INFLUENCIA DE LA METODOLOGÍA EN EL ÉXITO DEPORTIVO



PERCEPCIÓN DE LAS CAUSAS DE LA FALTA DE LOGROS DEPORTIVOS



4.3 Conclusiones, recomendaciones e implicaciones

Si bien somos conscientes de la escasa cantidad de entrevistas que pudimos obtener para realizar nuestro trabajo, estamos en condiciones de extraer algunas conclusiones.

Como dijimos en otro momento, no pretendemos hacer generalizaciones. Simplemente responder las preguntas que nos planteamos y realizar algunas reflexiones sobre lo que nos dejó la realización de este trabajo.

Una parte de la información obtenida, se relaciona directamente con las preguntas de la investigación y hay otra parte que se vincula con ellas de manera indirecta, por ejemplo, el perfil profesional de los entrevistados y sus inquietudes.

Todos ellos tienen una amplia experiencia de trabajo, la que oscila entre 5 y 20 años. Son egresados de ISEF, de la Licenciatura o de la Tecnicatura y reconocen la importancia de continuar su formación. Los motivos que mencionan son: el crecimiento profesional, la necesidad de mantenerse actualizado y la responsabilidad de ofrecer un trabajo de calidad. Manifiestan que asisten habitualmente a Congresos, cursos y charlas informativas, relacionadas con el fútbol. Luego de terminar la carrera, tres de ellos realizaron estudios en otros países. Nicolás Maidana, en lo posible, viaja al exterior una vez al año para observar entrenamientos y ver cómo se trabaja en otros lugares. Marcos Morales, ha publicado un libro en Barcelona y actualmente está realizando la Tecnicatura. Eduardo Uzal, ha disertado sobre Periodización Táctica en varios países. Gustavo Dalto acostumbra a informarse mediante lectura de diferentes materiales. A partir de esto, podemos interpretar que estamos frente a profesionales muy comprometidos con su tarea y muy preocupados por seguir formándose y seguir aprendiendo, lo que habla muy bien de ellos.

Los que realizaron estudios de posgrado, lo hicieron en el exterior. Eso nos llevó a pensar que, en nuestro país, a pesar de la importancia que tiene el fútbol, pareciera que no existe la posibilidad de realizar ese tipo de estudios. Es solo una impresión, no profundizamos en ese aspecto, pero sería interesante hacerlo en alguna oportunidad.

En cuanto al conocimiento de la Periodización Táctica, si bien en ningún caso el tema fue tratado durante la carrera, todos los entrevistados conocen la metodología. Este conocimiento, en dos casos, fue obtenido durante estudios realizados en el exterior y en otro caso mediante lectura de libros e intercambio con colegas.

Debemos mencionar que nosotros, mientras cursamos el ISEF, tampoco recibimos información sobre Periodización Táctica. Tomamos conocimiento de la misma gracias a los medios y nos interesó lo suficiente como para elegir basar nuestra tesina en ella.

No estamos realizando una crítica al ISEF o a sus docentes, nada más alejado de nuestras intenciones. Evidentemente hay mucho contenido para dar y es imposible abordarlo todo en un semestre de la materia fútbol. Tampoco es el objetivo de la licenciatura formar especialistas en una disciplina deportiva. De ahí la importancia de estar convencidos de la necesidad de continuar capacitándonos, acompañando los grandes y vertiginosos cambios que están ocurriendo, para llegar a ser profesionales con sólidos conocimientos y estar a la altura de las demandas del mercado. Pero obviamente, es importante, tener la real oportunidad de hacerlo, sin que razones tales como falta de cursos, costos, tiempos, se conviertan en obstáculos.

Como nos dijo Dalto, hay muchos directores técnicos y preparadores físicos uruguayos trabajando al máximo nivel o en la élite del fútbol como se dice habitualmente. Esto nos indica que tan mal no se hacen las cosas en nuestro país.

Con respecto a las metodologías de entrenamiento que se aplican en el fútbol profesional uruguayo, hemos podido establecer que ellas son:

- Tradicional combinada con método integrado
- Periodización Táctica
- Metodología propia que se construye tomando elementos de varias

Dos de los entrevistados están trabajando actualmente con la metodología Periodización Táctica. Los otros manifestaron conocerla, pero creen y aplican otros métodos de entrenamiento, lo cual es totalmente válido.

Los profesionales que aplican la Periodización Táctica lo hacen por diferentes motivos: uno de ellos la utiliza porque considera que es la mejor en cambio el otro profesor la utiliza porque así se lo exige el club donde trabaja.

Debemos reconocer que nos sorprendió saber que hay entrenadores que están trabajando con la Periodización Táctica en nuestro país. También nos sorprendió saber que el club Montevideo Wanderers, establece la línea de trabajo a la que se deben ajustar los cuerpos técnicos de turno, lo que constituye un dato interesante. De manera que Marcos Morales, el preparador físico de la primera división de Wanderers, debe aplicar la Periodización Táctica a pesar de que él considera que es mejor el Microciclo Estructurado. En cambio, Eduardo Uzal, la aplica por propia convicción.

Otra cosa que nos dejó pensando, es la importancia que puede llegar a tener un docente en la forma de pensar de sus alumnos. La Periodización Táctica, que surgió en Portugal, comenzó a conocerse fuera de ese país gracias a los libros que publicaron los alumnos del

profesor Frade. Oliveira, Resende, Amieiro, Barreto y Tamarit estuvieron todos en sus clases, y son fervientes adherentes y difusores de esta metodología.

Marcos Morales, comentó durante la entrevista que fue alumno de Francisco Seiru-lo en Barcelona y que se reunió con él en varias oportunidades. La metodología que él considera más completa y que más le satisface es el Microciclo Estructurado, cuyo creador es precisamente Seiru-lo.

Sin embargo, Nicolás Maidana, prefiere no ser extremista ni encadenarse a una sola forma de trabajar. Prefiere crear su propia manera de hacerlo rescatando los elementos que considera positivos de cada metodología, cosa que nos parece muy razonable.

Cabe destacar que todas las metodologías han triunfado y fracasado por decirlo de alguna manera, pero si hay algo en lo que todos están de acuerdo y nosotros también compartimos, es que el entrenamiento ha evolucionado muy notoriamente con el transcurso del tiempo y más que una necesidad, es un deber mantenerse actualizado.

Los entrevistados, independientemente de usar o no la Periodización Táctica, la conocen lo suficiente como para hacer una valoración de la misma y señalar cuáles son, a su criterio, sus ventajas y desventajas.

Entre las ventajas indicaron en orden de importancia:

- el trabajo en especificidad: se entrena como se juega
- la necesidad de un modelo de juego claro en la mente del entrenador como referente del entrenamiento
- importancia de abordar el fútbol desde el paradigma de la complejidad
- conocimiento por parte de los jugadores sobre por qué hacen las tareas

- facilita la organización del trabajo semanal

Las desventajas, también en orden de importancia:

- Desconocimiento del trabajo de las capacidades condicionales
- No uso de ejercicios analíticos que son muy buenos para mejorar aspectos técnicos
- Necesidad de conocer la metodología en profundidad para poder aplicarla correctamente
- Necesidad de una idea de juego clara y de “buen ojo” por parte del entrenador para saber qué debe priorizar en cada entrenamiento

Las respuestas de los entrevistados indican que todos ellos conocen muy bien los fundamentos de la Periodización Táctica, cosa que pudimos verificar debido a que nosotros también aprendimos mucho de la metodología realizando el marco teórico.

Una de las preocupaciones del autor de la metodología y de sus principales difusores, es la falta de un correcto entendimiento de ella, lo que llevó a una gran distorsión en su divulgación a través de foros, artículos, etc. Por eso hay que estudiarla de sus fuentes. La distorsión no se debe solamente a la dificultad que representa la complejidad de la metodología sino fundamentalmente a su lógica diferente. No se la puede mirar a través de los lentes de la cultura convencional ni pensarla con la mentalidad de esa cultura. Esa es la mayor dificultad para comprenderla y aplicarla.

Sobre la viabilidad de la aplicación de la Periodización Táctica en Uruguay, todos los entrevistados consideran que es aplicable en nuestro país si se verifican algunas condiciones

mínimas, entre las que se destaca contar con una buena cancha para entrenar. Porque el trabajo en especificidad no se puede hacer en otro lugar.

En nuestro país, eso no se cumple en todos los casos. La mayoría de los equipos solamente cuenta en sus instalaciones deportivas con la cancha oficial para los partidos, y en caso de tener alguna cancha anexa o auxiliar para los entrenamientos, deberá ser compartida con las formativas del club. De esta manera, se dificulta totalmente poder llevar adelante con normalidad la Periodización Táctica durante la semana. Por otra parte, si se trabaja en la cancha oficial, es necesario darle un respiro para que se encuentre en “condiciones” para la competencia.

Otro factor que influye es el clima. En Uruguay llueve demasiado. Evidentemente las canchas muchas veces no quedan en condiciones y no se puede entrenar allí. Esto obliga a los clubes a buscar otros recursos para entrenar, como gimnasios canchas de fútbol 5, etc. O sea que sí podrían aplicar Periodización Táctica, los equipos que cuentan con la infraestructura que les permite cumplir con las mínimas exigencias que la metodología requiere. El resto de los clubes lo podría llegar hacer, pero no sería cien por ciento Periodización Táctica, porque deberían realizar adaptaciones que significarían alejarse un poco de la especificidad que caracteriza a la misma.

Con respecto a la influencia de la metodología de entrenamiento en el éxito deportivo, todos los entrevistados coinciden en que la metodología de trabajo juega un papel muy importante, aunque no decisivo. Es indudable que sin una línea de trabajo no es posible alcanzar metas. En cambio, desarrollar un proceso de trabajo serio y bien aplicado, de alguna forma se tiene que notar en la competencia y seguramente va a aumentar las posibilidades de

ganar. Pero para eso es imprescindible tener conocimientos que permitan decidir con fundamento cómo se va a trabajar.

Ahora bien, como nos dijo Nicolás Maidana durante la entrevista: "...acá está el tema de los entrenadores que entrenan muy bien y les va mal y los otros que son catalogados como más tradicionales y les va bien..."

Con esto nos quiso decir que no siempre un trabajo bien realizado, sea cual sea la metodología empleada, te garantiza el éxito. Pone como ejemplo de esto, a los entrenadores que utilizan la metodología tradicional por lo que pueden llegar a ser catalogados como anticuados y sin embargo triunfan.

Entre los factores que más influyen en el éxito deportivo, hemos podido identificar los siguientes:

- Nivel o calidad de los jugadores
- Liderazgo del entrenador
- Cultura de trabajo
- Valores del equipo

Luego de terminado el trabajo, podemos resumir lo que hemos encontrado con relación a las preguntas de la investigación en los siguientes puntos:

Metodologías de entrenamiento que utilizan algunos de los profesionales que trabajan en el fútbol uruguayo:

- Método tradicional
- Microciclo estructurado
- Periodización Táctica

- Metodologías propias que combinan aspectos de varias.

Viabilidad de la aplicación de la Periodización Táctica en Uruguay

- Es aplicable en la medida que se cuente con la infraestructura mínima necesaria, es decir, una cancha en condiciones para realizar los entrenamientos

Aplicación efectiva de la Periodización Táctica en el fútbol profesional uruguayo

- Existen equipos que utilizan la Periodización Táctica como metodología de entrenamiento.

Grado de influencia de la metodología de entrenamiento en el éxito deportivo

- La metodología de entrenamiento constituye un factor de gran importancia para el logro de triunfos deportivos, pero no es un elemento decisivo. Sin embargo, en países como el nuestro, con escaso poder económico, puede constituir una variable que permita disminuir un poco la brecha que genera la economía.

Como reflexión final queremos expresar que este trabajo significó un gran desafío y por momentos nos sentimos desbordados. Fue un estímulo en esos momentos el interés que tenía el tema para nosotros, pero fue bastante complicado entenderlo. Hubo que leer y releer mucho. El profesor Frade, creador de la metodología, es de origen portugués. Muchas palabras que él emplea no tienen traducción al español, lo que representó una dificultad adicional. A pesar de las dificultades, hemos aprendido muchísimo sobre la metodología y nos hemos informado de primera mano sobre lo que se está haciendo a nivel del fútbol profesional en nuestro país, en lo relativo al entrenamiento. Seguramente, es mucho más lo que nos queda por aprender.

También hemos aprendido, y no vamos a dejar que se nos olvide, la importancia de colaborar con todos los que emprendan trabajos como este, cuando requieran nuestro apoyo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Contessotto, L. (2013). Morfociclo Patrón. Recuperado de:
<https://www.slideshare.net/Livio027/morfociclo-patron-28902130>
- Díaz Galán, I. (2012). Vitor Frade, el Padre de la Periodización Táctica. Recuperado de: <https://futbolmerino.jimdo.com/2012/06/08/vitor-frade-padre-de-la-periodizaci%C3%B3n-t%C3%A1ctica/>
- Eco, H., (1988). Cómo se hace una tesis. Recuperado de:
http://www.mdp.edu.ar/psicologia/psico/cendoc/archivos/Como_se_hace_una_tesis.pdf
- Hernández Sampieri, R. Fernández Collado, C., Baptista Lucio, M., (2014). Metodología de la investigación. Recuperado de:
<http://observatorio.epacartagena.gov.co/wp-content/uploads/2017/08/metodologia-de-la-investigacion-sexta-edicion.compressed.pdf>
- Morin, E. (1990). Introducción al Pensamiento Complejo. Ed Gedisa. España.
- Núñez, J.P., (2006). El inconsciente desde el punto de vista cognitivo. Revista Internacional de Psicoanálisis en Internet número 022. Recuperado de:
<http://www.aperturas.org/articulo.php?articulo=0000372>
- Oliveira, B.; Resende, N.; Amieiro, N.; Barreto, R. (2011). Mourinho, ¿Por qué tantas victorias? 2ª Edición. MC Sports. España. Recuperado de:
<https://docplayer.es/64698549-Mourinho-bruno-oliveira-nuno-amieiro-nuno-resende-ricardo-barreto-l-o-r-que-tantas-victorias-sports-prologo-victor-fernandez.html>
- Osorio González, F., Arnold Cathalifaud, M., González López, S. y Aguado López, E. (2008). La nueva Teoría Social en Hispanoamérica. Introducción a la Teoría de

Sistemas Constructivista. Disponible en

<http://repositorio.uchile.cl/handle/2250/122256>

- Riechmann, J. 2010. Algunas ideas sobre racionalidad ecológica. Recuperado de:
<http://istas.net/descargas/RACIONALIDADECOLOGICA.pdf>
- Romero Pérez, C. (2010). Paradigma de la complejidad, modelos científicos y conocimiento educativo. Recuperado de:
<http://rabida.uhu.es/dspace/bitstream/handle/10272/3518/b15761745.pdf?sequence=1>
- Sabino, C., (1992). El Proceso de Investigación. Recuperado de:
https://metodoinvestigacion.files.wordpress.com/2008/02/el-proceso-de-investigacion_carlos-sabino.pdf
- Tamarit Gimeno, X. (2012). ¿Qué es la “Periodización Táctica”? Vivenciar el juego para condicionar el juego. 4ta Edición. Vigo. MC Sports. Recuperado de:
<https://es.slideshare.net/JuanManuelMartinAlfonso/libro-que-es-la-periodizacion-tactica>
- Tamarit Gimeno, X. (2013). Conexión fútbol. Periodización Táctica. El método Mourinho. [Archivo de video]. Recuperado de:
<https://www.youtube.com/watch?v=J8GqGbuAPQ0>
- Tamarit Gimeno, X. (2016). Periodización táctica vs periodización táctica. Vitor Frade aclara. Ed.Librofútbol. Madrid. Recuperado de:
https://www.academia.edu/23091649/PERIODIZACION_TACTICA_VS_PERIODIZACION_TACTICA_V%ADtor_Frade_aclara?auto=download

ANEXOS

PROTOCOLO DE PREGUNTAS DIRECTOR TÉCNICO Y AYUDANTE TÉCNICO

1. ¿Cuál es tu experiencia dentro del fútbol uruguayo?
2. ¿Cuánto tiempo hace que trabajas en el fútbol como director técnico y en qué año te recibiste?
3. ¿Actualmente estás trabajando?
4. ¿Hiciste la carrera de director técnico en Uruguay o en otro país? ¿Recordás si en dicha carrera se abordó el tema de la Periodización Táctica? En caso contrario y si la conoces, ¿cómo tomaste conocimiento de la misma?
5. ¿Continuaste capacitándote con cursos, congresos, posgrados, etc.? ¿Tuviste la oportunidad de hacerlo en el exterior?
6. ¿Qué metodología de entrenamiento utilizas actualmente o cual fue la última que utilizaste?
7. ¿Siempre utilizaste la misma metodología en todos los clubes? Si cambiaste, ¿por qué lo hiciste?
8. ¿Utilizaste alguna vez Periodización Táctica en algún club uruguayo?
9. ¿Cuáles son las principales ventajas y desventajas que le encontrás a esa metodología?
10. ¿Conoces algún colega que trabaje o haya trabajado en el fútbol uruguayo utilizando la Periodización Táctica como metodología de entrenamiento?
11. ¿Crees posible la aplicación de la Periodización Táctica en Uruguay?
12. Dentro de las variables que te pueden llevar al éxito deportivo, ¿qué porcentaje le atribuís a la metodología de entrenamiento?
13. ¿Cuáles crees que son las causas por las cuales hace tanto tiempo los clubes uruguayos no logran obtener títulos internacionales?

14. ¿Cuáles crees que son las causas por las que a los clubes menores de nuestro fútbol les cuesta tanto obtener un título local?
15. Relacionado con las dos anteriores: ¿qué grado de responsabilidad le atribuí a las metodologías de entrenamiento?

PROTOCOLO DE PREGUNTAS PREPARADOR FÍSICO

1. ¿Cuánto tiempo hace que ejerces como preparador físico y en qué año te recibiste?
2. ¿Actualmente estás trabajando?
3. ¿Hiciste el profesorado de Educación Física en Uruguay o en otro país? ¿Recordás si en dicha carrera se abordó el tema de la Periodización Táctica? En caso contrario, y si la conoces, ¿cómo tomaste conocimiento de la misma?
4. ¿Continuaste capacitándote con cursos, congresos, posgrados, etc.? ¿Tuviste la oportunidad de hacerlo en el exterior?
5. ¿Qué metodología de entrenamiento utilizas actualmente o cuál fue la última que utilizaste?
6. ¿Siempre utilizaste la misma metodología en todos los clubes? Si cambiaste, ¿por qué lo hiciste?
7. ¿Cuáles son las principales ventajas y desventajas que consideras que tiene la Periodización Táctica?
8. ¿Crees necesario que el preparador físico cuente con conocimientos tácticos?
9. ¿Conoces algún colega que trabaje o haya trabajado en el fútbol uruguayo y utilizado la Periodización Táctica como metodología de entrenamiento?
10. ¿Crees posible la aplicación de la Periodización Táctica en Uruguay y consideras que el futbolista uruguayo esté capacitado para entrenar bajo la misma?
11. Dentro de las variables que te pueden llevar al éxito deportivo, ¿qué porcentaje le atribuís a la metodología de entrenamiento?
12. ¿Cuáles crees que son las causas por las cuales hace tanto tiempo los clubes uruguayos no logran obtener títulos internacionales?

- 13.** ¿Cuáles crees que son las causas por las que a los clubes menores de nuestro fútbol les cuesta tanto obtener un título local?
- 14.** Relacionado con las dos anteriores: ¿qué grado de responsabilidad le atribuis a la metodología de entrenamiento?

ENTREVISTA A GUSTAVO DALTO, DIRECTOR TÉCNICO

1. ¿Cuál es tu experiencia dentro del fútbol uruguayo?

R: Trabajé como director técnico en primera división en Danubio en el año 2007, he trabajado también en Danubio en divisiones formativas, en Nacional estuve con las formativas también y como coordinador de juveniles en Danubio.

2. ¿Cuánto tiempo hace que trabajas en el fútbol como director técnico y en qué año te recibiste?

R: Desde el año 2001 estoy trabajando en el fútbol y me recibí en el año 1999.

3. ¿Actualmente estás trabajando?

R: Estoy a cargo de la coordinación de juveniles en Danubio.

4. ¿Hiciste la carrera de director técnico en Uruguay o en otro país? ¿Recordás si en dicha carrera se abordó el tema de la Periodización Táctica? En caso contrario, ¿cómo tomaste conocimiento de la misma?

R: Sí, hice la tecnicatura en el ISEF acá en Uruguay. En el curso no se abordó Periodización Táctica, en aquel entonces acá no se manejaban tanto los avances que se iban dando en Europa. Era más difícil que llegara esa información, no era como ahora que hay muchas vías de acceso a todo este tipo de información. Como te dije por el 2011 tomé conocimiento por medio de colegas que comentaban sobre Periodización Táctica y por medio de libros me interioricé un poco en ella.

5. ¿Continuaste capacitándote con cursos, congresos, posgrados, etc.? ¿Tuviste la oportunidad de hacerlo en el exterior?

R: Sí, siempre que he tenido la posibilidad. He asistido a diferentes congresos y charlas informativas, acá en Uruguay y en Colombia también. Intercambiando información y opiniones con colegas también es una forma de mantenerte actualizado.

6. ¿Qué metodología de entrenamiento utilizas actualmente o cual fue la última que utilizaste?

R: Modelo integrado, en pretemporada nos volcamos un poco más al modelo tradicional al acentuar en la dimensión física, no siempre integrada al resto de los componentes, pero sin descuidar el aspecto técnico-táctico. Una vez en competencia sí tratamos de trabajar más integrando todos los componentes, incluso buscamos orientar ya el trabajo integrado desde la entrada en calor siempre en coordinación con el profe.

7. ¿Siempre utilizaste la misma metodología en todos los clubes? Si cambiaste, ¿por qué lo hiciste?

R: No. Hemos ido cambiando con el correr del tiempo. Yo empecé a trabajar en el 2001, fíjate que desde ese entonces hasta ahora ha cambiado mucho el entrenamiento y la forma de cómo se juega al fútbol. Nosotros nos hemos acoplado un poco a los cambios y hemos pasado de un entrenamiento tradicional a lo que te decía de la integración de los componentes. También tengo otra percepción de lo netamente táctico de la que tenía en aquel entonces.

8. ¿Utilizaste alguna vez Periodización Táctica en algún club uruguayo?

R: Sí, la he escuchado, empecé a conocerla un poco por el año 2011. Es una metodología muy compleja, tiene un contenido teórico que hay que estudiarlo muy bien para entenderlo y poder aplicarlo. Yo no la he utilizado puramente, si he tomado de ella algunos aspectos que considero, como por ejemplo trabajar en especificidad siempre que se pueda y tener una idea de juego clara, pero también utilizamos como te dije trabajos descontextualizados.

9. ¿Cuáles son las principales ventajas y desventajas que le encontrás a esa metodología?

Como te dije antes, su principal ventaja es el trabajo en especificidad y la exigencia de tener una idea de juego muy clara. Como desventaja te podría decir que para mí a veces no está mal realizar ejercicios analíticos o descontextualizados, porque fíjate que los ejercicios analíticos, por ejemplo, son muy buenos para mejorar la técnica.

10. ¿Conoces algún colega que trabaje o haya trabajado en el fútbol uruguayo utilizando la Periodización Táctica como metodología de entrenamiento?

R: No sé si 100% Periodización Táctica, pero muchos toman cosas de ella que consideran favorables.

11. ¿Crees posible la aplicación de la Periodización Táctica en Uruguay?

R: Sí, creo que es posible aplicarla en cualquier lugar que cuente con lo mínimo indispensable que requiere esta metodología, además de conocerla en profundidad, porque dada su complejidad es muy fácil apartarte de ella y en un detalle que le estés errando ya no estás trabajando sobre eso. Fíjate que al estar trabajando en torno a lo táctico necesitas siempre una cancha para entrenar, acá hay clubes que muchas veces cuando llueve o por diferentes motivos no cuenta con una cancha de entrenamiento y tiene que buscar otra forma u otro lugar para de no perder un día de entrenamiento y ¿cómo haces por ejemplo en un gimnasio para aplicar periodización táctica?

12. Dentro de las variables que te pueden llevar al éxito deportivo, ¿qué porcentaje le atribuí a la metodología de entrenamiento?

R: Tiene un porcentaje bastante alto, más para los equipos que no pueden competir económicamente contra otros más fuertes, es la forma que tienen para equiparar esa diferencia.

13. ¿Cuáles crees que son las causas por las cuales hace tanto tiempo los clubes uruguayos no logran obtener títulos internacionales?

R: Y creo que las principales causas son las diferencias económicas y de infraestructura con otros países más poderosos. Acá cuando sale un jugador bueno te lo llevan a los 6 meses, es muy difícil mantener un plantel competitivo para pelear a nivel internacional, porque jugador joven que anda bien te lo llevan y los refuerzos a los que podemos aspirar no son de los mejores porque evidentemente no podemos competir contra otros mercados muchos más poderosos como el brasilero, argentino o colombiano, por ejemplo.

14. ¿Cuáles crees que son las causas por las que a los clubes menores de nuestro fútbol les cuesta tanto obtener un título local?

R: Algo parecido a lo que te comenté en la anterior pregunta, acá tenemos dos clubes que son mucho más poderosos que el resto económicamente, si para ellos es difícil retener jugadores

con potencial imagínate para el resto de los clubes, y ni hablar de lo que pueden aspirar a reforzarse, es una diferencia muy notoria.

15. Relacionado con las dos anteriores: ¿qué grado de responsabilidad le atribuí a las metodologías de entrenamiento?

R: No creo que sea un tema de entrenamiento la falta de logros, si de lo que te he comentado anteriormente, la prueba está en que tanto directores técnicos como preparadores físicos uruguayos triunfan en el exterior y en grandes equipos, Gustavo Poyet, el profe Ortega en Atlético de Madrid, el profe Tulvovitz en River argentino, Gerardo Pelusso en Colombia por nombrarte algunos. En el sentido de entrenamiento se trabaja bastante bien acá, pero muchas veces eso no alcanza para equiparar las diferencias con otras variables que son muy grandes.

ENTREVISTA A NICOLÁS MAIDANA, PREPARADOR FÍSICO DEL CLUB NACIONAL DE FOOTBALL

1. ¿Cuánto tiempo hace que ejerces como preparador físico y en qué año te recibiste?

R: Me recibí en el año 2014, soy generación 2010 y trabajo como preparador físico desde el mismo año.

2. ¿Actualmente estás trabajando?

R: Actualmente estoy con trabajo sí, trabajando como preparador físico de la primera división del Club Nacional de Football y coordinador de la parte física de las formativas del básquetbol también”.

3. ¿Hiciste el profesorado de Educación Física en Uruguay o en otro país? ¿Recordás si en dicha carrera se abordó el tema de la Periodización Táctica? En caso contrario y si la conoces, ¿cómo tomaste conocimiento de la misma?

R: Hice la licenciatura en Uruguay, estudié 6 meses en Brasil, en la Universidad de San Pablo. En Uruguay no recuerdo haber hablado de la Periodización Táctica en la licenciatura de manera formal. Sí en Brasil, como dije anteriormente, tomé conocimientos de la misma y también en Europa.

4. ¿Continuaste capacitándote con cursos, congresos, posgrados, etc.? ¿Tuviste la oportunidad de hacerlo en el exterior?

R: Me continúo capacitando sí. Hago cursos, congresos. Posgrados no he podido hacer por una cuestión de tiempos y como recién te dije, sí, estudié afuera, estudié en San Pablo, España también, por lo general una vez al año viajo a algunos clubes del mundo para ver entrenamientos y ver como se trabaja.

5. ¿Qué metodología de entrenamiento utilizas actualmente o cuál fue la última que utilizaste?

R: He mutado mucho, producto de que soy una persona muy inquieta y me gusta mucho leer permanentemente. Cuando inicié la licenciatura acá, aún estaba Anzelmi, fue de lo primero que leí vinculado a la fuerza y la potencia. Después en el año 2012 estudié 2 meses en Europa viendo entrenamientos y ahí conocí lo que era el Microciclo Estructurado y la Periodización Táctica, lo cual en su momento me impactó y lo estuve utilizando. Después conocí corrientes anglosajonas, como Éxodos, Michael Boyle y hoy en día ya como que después de tantos años de laburo como que uno ya empieza a tener su propia metodología donde básicamente lo que trato de mezclar es lo genérico y lo integrado. Lo integrado lejos de “atarme” con Seiru-lo o con Frade, sino entendiendo si la importancia de entrenar en campo acciones que estén vinculadas con el modelo de juego, pero sin marearme con las luces y olvidarme de la parte condicional que es extremadamente importante también”.

6. ¿Siempre utilizaste la misma metodología en todos los clubes? Si cambiaste, ¿por qué lo hiciste?

R: He cambiado por producto de leer y actualizarme, creo que no habla bien de uno si durante toda su carrera siempre trabaja igual. Creo que siempre tenés que sumarle algo por más bien o mal que te vaya.

7. ¿Cuáles son las principales ventajas y desventajas que consideras que tiene la Periodización Táctica?

R: Conozco la Periodización Táctica, entiendo que es una metodología más de trabajo, como muchas que hay. La cual tiene cosas muy buenas, pero donde sinceramente no me gustan mucho los extremos. Creo que una de las principales ventajas es que ha ayudado a profes y entrenadores a empezar a tener otra dinámica de cargas donde se busca que las tareas tengan un sentido y que no se haga algo porque sí. Porque como bien sabemos en la Periodización Táctica todo se centra en el modelo de juego, en los principios y sub principios que tiene el modelo que se emplea los fines de semana, se busca que en la semana de entrenamientos estos estén presentes, lo cual estoy al mil por ciento de acuerdo. Ahora sí lo que yo no comparto de la Periodización Táctica, y acá es importante abrir los ojos, ya que leemos, escuchamos, o vemos una parte y es cuando se dice que la parte condicional no es importante porque tenemos que entender que la mayoría de los libros que hablan del tema, están escritos

al más alto nivel, están hablando de “Disneylandia” y acá en Uruguay somos el “Parque Rodó”.

Cuando nos vienen a decir que, en la Periodización Táctica, la fuerza se entrena en el campo tenemos que dejar de ser tan ingenuos y creernos eso, porque primero que nada los que escriben estos libros, trabajan en clubes de Europa donde fichan a lo mejor, ya sea del punto de vista futbolístico o genético. Segundo, Mourinho es el principal embajador de la Periodización Táctica, de hecho, su preparador físico que era Rui Faria, que fue entrenador y afirmaba que ellos no hacían pesas y no hacían correr a los jugadores. Me gustaría que me expliquen cómo Cristiano Ronaldo, cuando jugaba con él, de hecho, sigue teniendo, el desarrollo muscular que tenía. O si cuando un jugador se lesionaba y un jugador necesitaba hacer trabajos de rodilla, hacían duelos uno contra uno o dos contra dos. Los problemas de movilidad de cadera que tiene el 90% de los jugadores, como lo hacían, si lo hacían con posesiones de balón o demás, entonces me parece una metodología muy buena pero los extremos no los comparto y por sobre todas las cosas tenemos que dejar de ser ingenuos y copiar y pegar lo que dicen los libros.

Las sesiones de entrenamiento se dividen en tres fases, sesión de pre-entrenamiento, entrenamiento y post-entrenamiento. La sesión de entrenamiento, está perfecto, no tiene que haber ninguna pesa, ni escalera, ni una valla, pero nosotros en You Tube, vemos una parte, que es lo que ellos quieren que veamos que es la sesión de campo y después, antes de bajar a la cancha hacen mil trabajos correctivos, hacen mil trabajos de movilidad si no, los jugadores no aguantan 60 a 70 partidos al año.

8. ¿Crees necesario que el preparador físico cuente con conocimientos tácticos?

R: Estoy de acuerdo, debe ser lo correcto, creo que cuanto más conocimiento táctico el preparador físico tenga creo que es mejor, pero también tengo claro que el preparador físico debe ser más preparador físico que entrenador. Esto lo dice Antonio Pintos, campeón de Europa que justamente va por otro camino, lo opuesto a la Periodización Táctica.

Obvio que es bueno trabajar con profesionales formados y que abarquen conocimientos, esto es como que hables más de un idioma, cuanto más hables mejor. Tenemos que tener claro cuál es nuestro rol y para qué nos contratan. Por ejemplo, no es lo mismo un cuerpo técnico donde está el profe y el técnico, que ahí el profe y el técnico tienen que hacer todo, que en un

cuerpo técnico amplio donde capaz está el técnico, cuatro asistentes y está el profe, creo que ahí el profe se tiene que encargar de otras cosas más orientadas a la gestión de cargas, a la individualización de la tareas y que los otros cuatro se encarguen mucho más de la parte táctica, porque si no, queremos tocar en todos los tablados y no tocamos en ninguno. Ahí es donde aparecen muchas cosas, porque acá estamos hablando de la periodización táctica, preparación física, pero tenemos que hablar de sentido común también. Uno de los errores más grandes que se cometen acá son las dinámicas de cargas y por sobre todas las cosas la individualización que va de la mano con esto. Entonces cuando se producen este tipo de cosas por más conocimiento táctico que tengamos, vamos a hacer HORRORES no errores y nos vamos a quedar sin jugadores, porque le vamos a dar el mismo palo al de 20 jugadores que al de 35.

9. ¿Conocés algún colega que trabaje o haya trabajado en el fútbol uruguayo y utilizado la Periodización Táctica como metodología de entrenamiento?

R: Sí, he conocido profesionales que han trabajado con la periodización táctica.

10. ¿Crees posible la aplicación de la Periodización Táctica en Uruguay y consideras que el futbolista uruguayo esté capacitado para entrenar bajo la misma?

R: Obvio que es posible, es posible porque es jugar a la pelota la periodización táctica. Hay que tener muchos valores, hay que tener personas que te pasen el balón, necesitas tener campos buenos, sino en los campos de juegos que tengas adaptarlos; pero claro que se puede. Lo que no se puede es que si tengo dos pelotas en una cancha en precarias condiciones y estoy trabajando con jóvenes de 16 años no puedo decir que les estoy dando intensidad con espacios reducidos, o sea, vuelvo a lo mismo, sentido común.

Obvio que el futbolista uruguayo está capacitado, pero acá lo más fácil es echarle la culpa al jugador, decirle al jugador que es burro, que el jugador es desprolijo, pero a veces los burros o los que no sabemos somos nosotros, los profes y entrenadores. Entonces hay que hacer más autocrítica, no echarle tanta culpa al jugador y preguntarnos primero que nada si un jugador llega a primera división y no está preparado, no está formado. Esto es como el profesional que se recibe que sale de la facultad y empieza a trabajar, que tiene mucho camino por recorrer, mucho por equivocarse y mucho por aprender. Pero nosotros somos los encargados de que el jugador mejore.

11. Dentro de las variables que te pueden llevar al éxito deportivo, ¿qué porcentaje le atribuí a la metodología de entrenamiento?

R: Esta pregunta está muy buena. Yo creo que el éxito deportivo es una suma de cosas porque acá está el tema de los entrenadores que entrenan muy bien y les va mal y los otros son catalogados más tradicionales y les va bien. Yo creo que en esto entran en juego muchas cosas: primero que nada, el nivel de jugadores que tengas, los jugadores son los que te van a hacer ganar, eso sí, el cómo entrenas eso influye, pero también influye como dirige el técnico, capaz que el técnico entrena muy bien y después pone al zaguero de nueve, al nueve en el medio, al golero suplente de titular y se la mete para adentro eso es muy importante. Hay otra cosa fundamental que es el liderazgo que genera ese entrenador y ese cuerpo técnico, creo que esa energía en el entorno de trabajo que el genere va a sumar mucho, si el genera un entorno donde hay mucha tensión y demás, por más de que entrenes periodización táctica, microciclo estructurado, lo que sea, te va a ir mal. Entonces creo que hay que generar siempre una buena energía de trabajo ajena a como se entrene.

12. ¿Cuáles crees que son las causas por las cuales hace tanto tiempo los clubes uruguayos no logran obtener títulos internacionales?

R: El fútbol internacional de élite ha evolucionado sustancialmente, siendo Sudamérica países como Colombia, Brasil, Argentina, Chile están muy por encima de nosotros. El fútbol uruguayo como liga es solo superior a la liga boliviana, demás todas las ligas son mejores que la nuestra. Nosotros tenemos algo muy bueno que es la cultura, que es la materia prima que permanentemente sacamos jugadores, pero hasta que los clubes no se profesionalicen y no se den cuenta en invertir en los recursos humanos y en infraestructura vamos a seguir como estamos. Nacional y Peñarol son dos gigantes del mundo y se van volviendo cada vez más chicos producto de todo esto, el mundo va en un sentido y nosotros vamos yendo hacia el otro. Acá el primer club que se profesionaliza realmente le va a sacar 20 años de ventaja al otro.

13. ¿Cuáles crees que son las causas por las que a los clubes menores de nuestro fútbol les cuesta tanto obtener un título local?

R: Y bueno la causa de los clubes menores es la misma que sucede cuando los clubes uruguayos salen a competir al exterior, ¿qué sucede?, muchas veces Nacional y Peñarol

tienen mejor infraestructura que los cuadros chicos con que juegan y estos cuadros chicos les sacan puntos, porque es fútbol y el fútbol es uno de los pocos deportes donde no siempre el mejor gana. Hace unos años el Alcorcón eliminó al Real Madrid en la copa del Rey, el Real Madrid de los galácticos, mejor ejemplo que ese no hay.

14. Relacionado con las dos anteriores: ¿qué grado de responsabilidad le atribuí a las metodologías de entrenamiento?

R: El entrenamiento es una parte, yo creo que deberían de hablar de manera de entrenar, de cómo dirige el entrenador en los partidos y el liderazgo. Obviamente antes los jugadores, pero ahí en el liderazgo te entra otra cosa que engloba todo asimismo que te va a englobar el entrenamiento, la manera de dirigir y el liderazgo que es la cultura del trabajo, yo creo que la cultura del trabajo es muy importante entonces por ejemplo, acá los entrenadores buscan primero que nada elegir los jugadores en base al modelo de juego pero los entrenadores nunca definen cuales son los valores que quieren que tengan sus equipos, quiero que sea un equipo solidario, quiero que sea un equipo agresivo, quiero un equipo donde haya resiliencia. Entonces a lo que voy con esto, si yo quiero que mi equipo tenga presión tras pérdida no puedo buscar jugadores que no se exijan al entrenar, que no les guste entrenar y los exijas un poquito y no aguanten. O sea, vos tenés que buscar jugadores que vayan por ese mismo camino, no sé si me explico. Ahora si querés un equipo más anárquico, capaz que ese jugador que no tiene tanto compromiso defensivo te puede dar una mano, ahora, si querés que todos corran atrás de la pelota cuando las perdés, tenés que buscar un equipo donde todos estén por el mismo camino y donde no haya jugadores anárquicos, entonces creo que es muy importante definir valores y definir una cultura de laburo.”

ENTREVISTA A MARCOS MORALES, PREPARADOR FÍSICO DE MONTEVIDEO WANDERERS

1. ¿Cuánto tiempo hace que ejerces como preparador físico y en qué año te recibiste?

R: Como preparador físico estoy trabajando hace aproximadamente 5 años, empecé a la mitad del año 2012 donde aún era estudiante y cursaba tercer grado. En ese momento empecé de forma honoraria en un club de la liga universitaria sub - 18 de Montevideo. Para el año siguiente logré tener un sueldo donde trabajaba en un equipo “Campana” también de juveniles en San José en la ciudad de Libertad.

Me recibí el 27 de febrero de 2015, para ese entonces ya me encontraba trabajando como profesional en el Cerro Largo fútbol club como segundo profesor y a mitad de ese mismo año quedé como preparador físico principal.

2. ¿Actualmente estás trabajando?

R: Actualmente soy el preparador físico del Montevideo Wanderers, estoy ahí desde enero del 2019 en primera división y en el año 2018 fui el preparador físico de la cuarta división de dicho cuadro.

3. ¿Hiciste el profesorado de Educación Física en Uruguay o en otro país? ¿Recordás si en dicha carrera se abordó el tema de la Periodización Táctica? En caso contrario, y si la conoces, ¿cómo tomaste conocimiento de la misma?

R: La licenciatura la cursé en Uruguay y también en la universidad de San Pablo donde cursé un semestre de intercambio en el año 2012 y la Periodización Táctica en el único momento de mi carrera que la escuché nombrar fue en Brasil en la materia fútbol que tuvimos algunos talleres con preparadores físicos y entrenadores que hacían uso de ella y ahí fue donde pude indagar un poco más sobre el tema. Luego cursé un master profesional en Barcelona y ahí fue en donde, si bien conocía la parte del microciclo estructurado al tener como profesor a Francisco Seiru-lo y al haberme reunido varias veces con él, fue que tomé más contacto y conocimiento y el gusto por el microciclo estructurado que para mí es la metodología que me gusta más.

4. ¿Continuaste capacitándote con cursos, congresos, posgrados, etc.? ¿Tuviste la oportunidad de hacerlo en el exterior?

R: En todo momento, siendo estudiante hice cursos, tuve la oportunidad de viajar a Argentina a unos cursos, acá en Uruguay también, cuando tuvimos la oportunidad de estar en Brasil también hicimos cursos allá, hice el curso de Master Profesional en Barcelona, España y he tenido una formación bastante amplia donde he tratado de mantenerme activo nunca dejar de estudiar, ahora estoy haciendo el curso de entrenador. También, a raíz de mi estadía en Barcelona, surgió la posibilidad de escribir y publicar un libro que lo tengo publicado allá, así que en el sentido académico considero que soy una persona bastante inquieta y que no va a parar nunca de formarse porque creo que es la clave para mantenerse activo en esta profesión y bueno de alguna manera respetar a los deportistas porque si no nos mantenemos en estos momentos actualizados me parece una falta de respeto hacia los deportistas que merecen de nosotros la mejor dedicación.

5. ¿Qué metodología de entrenamiento utilizas actualmente o cuál fue la última que utilizaste?

R: La metodología que usamos actualmente es la Periodización Táctica.

6. ¿Siempre utilizaste la misma metodología en todos los clubes? Si cambiaste, ¿por qué lo hiciste?

R: No es la única que he utilizado durante toda mi carrera, he utilizado también el Microciclo Estructurado de Francisco Seirulo, que es la metodología de trabajo que más me llena y me gusta. El motivo por el cual he cambiado ha sido por temas institucionales, en Wanderers se trabaja así, hay una línea metodológica de todo el club y esa es la razón por la que he cambiado. De todas maneras, me parece que es una metodología muy buena y muy interesante, ordena mucho el nivel de planificación y con respecto a las cargas yo creo que está muy bien orientada.

7. ¿Cuáles son las principales ventajas y desventajas que consideras que tiene la Periodización Táctica?

R: Como te comentaba anteriormente al trabajar en Wanderers en la primera división, la periodización táctica obviamente que la conozco. Es una metodología que se enmarca en el paradigma de la complejidad, así como el microciclo estructurado y bueno donde el eje principal de dicha metodología es la parte táctica, el ideal de juego, y a partir de ahí es que se van formando las diferentes tareas de entrenamiento, en conjunto el preparador físico, entrenador y colaboradores donde la idea principal es el juego.

Ventajas, como te comentaba anteriormente ordena muy bien la semana, a nivel fisiológico está bien distribuida también están muy bien ordenadas las tareas de cargas, teniendo como primer día principal la tarea de resistencia en espacios grandes y el día de velocidad creo que se encara de una gran forma tanto la recuperación del partido anterior como la preparación del partido siguiente.

Como desventaja, yo le encuentro a la periodización táctica en comparación con el microciclo estructurado, no se basa tanto en el jugador en las estructuras que componen al jugador, sino que al tenerse como eje principal lo táctico, muchas veces se deja de lado las características del jugador o de algunas cuestiones del equipo como sistema complejo que el microciclo estructurado al tener al jugador como punto central creo que las tiene en cuenta más que la periodización táctica.

8. ¿Crees necesario que el preparador físico cuente con conocimientos tácticos?

R: Eso va a depender de la metodología que usen y bajo qué paradigma esté enmarcado el club y el entrenador con el cual estés trabajando. En mi caso que estoy informado y con la creencia firme de que la complejidad es una parte central de nuestras vidas y por lo tanto en el deporte no puede faltar, considero que sí, el preparador físico tiene que saber de táctica y el entrenador debe saber sobre preparación física, porque la planificación va a ser en conjunto. Yo tengo que hacer ejercicios de prevención de lesiones en base a lo que el entrenador vaya a hacer y tengo que preparar mis activaciones o entradas en calor de acuerdo, de forma de articular las tareas con la parte central que él vaya a hacer y además el entrenamiento con ayudante para prevenir la lesión tiene que tener que ver con lo que se vaya a hacer en el día. Por ejemplo, en el caso de la periodización táctica, si es un día de duelos, donde van a hacer 1 vs 1, 2 vs 2 o 3 vs 3 en donde hay muchas contracciones excéntricas, cambios de direcciones y demás, yo, como preparador físico, tengo que preparar al futbolista para esos esfuerzos por

lo tanto tengo que hacer entrenamientos de fuerza excéntrica, con cambios de dirección, aceleraciones cosa que el futbolista después, pueda desenvolverse de la mejor manera.

9. ¿Conoces algún colega que trabaje o haya trabajado en el fútbol uruguayo y utilizado la periodización táctica como metodología de entrenamiento?

R: Me consta que Diego Alonso en su pasaje por Peñarol trabajaba con la periodización táctica y bueno Wanderers todos los entrenadores de formativas y de formativas trabajamos la periodización táctica.

10. ¿Crees posible la aplicación de la periodización táctica en Uruguay y consideras que el futbolista uruguayo esté capacitado para entrenar bajo la misma?

R: En los demás equipos la verdad que no sé, no estoy al tanto. Sí sé que en Wanderers la trabajamos. El futbolista uruguayo está capacitado como cualquier persona en el mundo para emplearla, porque es una metodología más, no tiene ningún misterio, tanto la periodización táctica como el microciclo estructurado son dos metodologías que perfectamente son utilizables en cualquier parte del mundo con cualquier jugador y es más considero que tiene una ventaja que es al enfocarse en el juego le da mucha más validez y la motivación es aún mayor porque vamos a tener la pelota que es el actor principal de este deporte en todo momento y no vamos a descontextualizar nuestros entrenamientos. Además, sea cual sea el estilo de juego que tengamos, ataque directo contra ataque o estilos combinados, la periodización táctica se adapta a cualquier estilo de juego, entonces considero que los futbolistas uruguayos están perfectamente capacitados para trabajar bajo dicha metodología.

11. Dentro de las variables que te pueden llevar al éxito deportivo, ¿qué porcentaje le atribuí a la metodología de entrenamiento?

R: El porcentaje del éxito la verdad que no me animo a cuantificar ese dato ya que el fútbol es un deporte de incertidumbre, que tiene mucho azar y muchas veces los resultados no condicen con el trabajo que se realiza o ni siquiera con el estilo de juego. Entonces la aplicación de una metodología u otra no sé si le da más porcentaje en cuanto a resultados. Sí considero que la utilización de una metodología de trabajo de este estilo, va a ordenar mucho más el entrenamiento a nivel de planificación, va a ordenar mucho mejor la semana sobre las

cargas y demás, pero después va a depender de si las tareas son acordes y si el entrenador tiene un buen liderazgo, si hay buenos jugadores, si la idea de juego queda bien plasmada o no, si se cree en ella y bueno después el azar del juego mismo, los resultados como te dije muchas veces no condicen, si considero que una buena utilización de una metodología y con buenas tareas y demás, obviamente va a aumentar la posibilidad de ganar.

12. ¿Cuáles crees que son las causas por las cuales hace tanto tiempo los clubes uruguayos no logran obtener títulos internacionales?

R: Creo que la brecha es cada día más amplia en cuanto al tema económico que desde ahí salen todos los disparadores, ya que la infraestructura que manejan en Brasil, Argentina y otros países permite una preparación mucho mejor que la que tenemos nosotros. Entonces se van sumando pequeños detalles de calidad que van haciendo que estemos cada vez más lejos. Además de eso, es indudable que tener mejores jugadores te va a aumentar la probabilidad de ganar y si tenés dinero vas a contratar a los mejores jugadores y si no lo tenés, lamentablemente no, por más de que utilices periodización táctica, tengas un estilo determinado vas a enfrentarte un equipo que tiene mejores jugadores que vos. Es muy difícil, porque la brecha es muy amplia y lamentablemente se está haciendo cada vez más difícil y amplia.

13. ¿Cuáles crees que son las causas por las que a los clubes menores de nuestro fútbol les cuesta tanto obtener un título local?

R: En los clubes menores del fútbol uruguayo tienen ese problema de dinero y por lo tanto ya a nivel local tienen problemas con esa brecha que nombramos en la pregunta anterior. Porque la diferencia de esos cuadros con los cuadros grandes, es que hay mucha desventaja y así es muy difícil competir. Por lo tanto, la parte económica juega un papel muy importante en todas esas variables: infraestructura, contratación de jugadores, de buenas concentraciones, buenos campos de juego, buenos materiales, herramientas para la recuperación post partido. Y bueno, considero que en el tema monetario está el tema más importante. La manera de equiparar para mí, sería trabajar de forma seria, ordenada y bueno, tratar de reformar lo mejor posible a los jugadores con esta metodología de trabajo que estamos mencionando con estilos de juego que busquen más proponer que responder.

14. Relacionado con las dos anteriores: ¿qué grado de responsabilidad le atribuis a las metodologías de entrenamiento?

R: Yo creo que las metodologías de entrenamiento tienen una fuerte responsabilidad en la consecución de logros y objetivos. No es lo único, por todas las variables que te mencioné anteriormente. Ahora, sí considero que si se suma calidad, calidad y calidad creo que vamos a tener la oportunidad de tener éxitos. La metodología no es lo único, sí considero que es algo importante. En la periodización táctica y en el microciclo estructurado que son las dos más importantes de hoy en día, que se enmarcan dentro del paradigma de la complejidad, creo que son una buena base y una buena herramienta como para aumentar las probabilidades de conseguir logros deportivos.

ENTREVISTA A EDUARDO UZAL, TÉCNICO Y PREPARADOR FÍSICO

1. ¿Cuánto tiempo hace que ejerces como preparador físico y en qué año te recibiste?

R: Ingresé en el año 2000 al instituto Superior de Educación Física, y egresé en el 2003. Ya en el año 2004 comencé a trabajar como preparador físico y como director técnico (en formativas club Artigas ciudad de Melo).

2. ¿Actualmente estás trabajando?

R: Actualmente estoy trabajando en la primera división del club Boca Juniors de Melo como técnico y preparador físico, y he trabajado como muchos técnicos a lo largo de mi carrera, como asistente técnico (Cerro Largo F.C) o integrado cuerpos técnicos.

3. ¿Hiciste el profesorado de Educación Física en Uruguay o en otro país? ¿Recordás si en dicha carrera se abordó el tema de la Periodización Táctica? En caso contrario, y si la conoces, ¿cómo tomaste conocimiento de la misma?

R: Yo hice la carrera en Uruguay, pero considero que no salí pronto del Instituto Superior de Educación Física en cuanto al entrenamiento, salí con muy buena base sí de la mano del profesor Andrés Barrios que es el mejor preparador físico que hay en Uruguay. Pero la verdadera formación del profesional del entrenamiento está por fuera del instituto... Si yo miro las evaluaciones de cuanto utilizaba diferentes herramientas de lo físico como los intermitentes, etc., etc., y utilizo una evaluación y la llevo a cabo ahora, que hago solo periodización táctica, me da arriba la evaluación.

4. ¿Continuaste capacitándote con cursos, congresos, posgrados, etc.? ¿Tuviste la oportunidad de hacerlo en el exterior?

R: Sí, he realizado cursos en el exterior en Argentina, Cuba, como así también he asistido a todos los congresos o cursos sobre táctica del fútbol que se dictan en Uruguay. He tenido la oportunidad de disertar acerca de la periodización táctica en otros países (Federación peruana de fútbol, Colombia, Uruguay). Pienso que la capacitación es clave, por la evolución del

entrenamiento y del profesional mismo, y hay una frase que dice: “si quieres duplicar tus ingresos, tienes que triplicar tu formación.

5. ¿Qué metodología de entrenamiento utilizas actualmente o cuál fue la última que utilizaste?

R: La metodología que yo utilizo actualmente es la Periodización Táctica. No siempre utilicé esta metodología, pero siempre entendí que era la forma correcta. Por ejemplo, cuando yo me recibí trabajaba por áreas funcionales, y a pesar de que gané muchos partidos y campeonatos con base física, me di cuenta que debía progresar desde lo táctico y ahí me empecé a formar hasta que me encontré con esta metodología de cómo periodizar y cuantificar los trabajos tácticos para que la condición física surgiera como consecuencia de la intensidad de trabajo. Como preparador físico me cuestionaba como era tan fácil para un profe cuantificar las cargas y como técnico me cuestionaba por qué no podía hacerlo, hasta que dí con la periodización táctica que es la metodología que trabajo hoy. He pasado por varias metodologías, en cuanto a la parte física en primera instancia por áreas funcionales, después me sumé a lo que son los intermitentes, a lo que es la pliometría, trabajos de fuerza, arranque, cargadas, y he ido modificando y hoy puedo decir que entreno el modelo de juego desde la periodización táctica. Pienso que es una metodología totalmente aplicable si uno sabe adaptarse a lo que la periodización táctica propone.

6. ¿Siempre utilizaste la misma metodología en todos los clubes? Si cambiaste, ¿por qué lo hiciste?

7. ¿Cuáles son las principales ventajas y desventajas que le encontrás?

R: Las principales ventajas que le encuentro a la periodización táctica es que entrena el modelo de juego desde el primer día, entrena todo lo que son situaciones de juego reales, y que, si tienes buen ojo, vas a entrenar situaciones que después van a acontecer en el partido. Los jugadores van a tener los mecanismos de toma de decisión asociados a los entrenamientos, a las cosas que van a pasar en el partido. La contra que tiene es que si no tienes el ojo fino y no tienes el modelo de juego estructurado claramente y no llegas a la intensidad que el ejercicio requiere, no sé si solo con la periodización táctica alcanzará. En mi ejemplo, yo puedo establecer que cuando dirigí el Cerro Largo F.C trabajé periodización táctica, pero también hacía otras cosas con el preparador físico y hoy en día estoy trabajando

100% periodización táctica. No estoy utilizando las pesas, no entreno en otro lugar que no sea la cancha, con el equipo que estoy hace veinte partidos que venimos invictos. Me ha tocado jugar con diez jugadores desde los 20' del primer tiempo y físicamente nunca fui superado, porque hay gente que dice que la periodización táctica no te lleva a una condición física óptima y eso es un gran error.

8. ¿Crees necesario que el preparador físico cuente con conocimientos tácticos?

En cuanto al preparador físico, tiene que tener conocimiento táctico del deporte que entrene, por el hecho que es una preparación futbolística, y no una preparación física, porque, por ejemplo, el jugador puede estar bien físicamente y futbolísticamente ser un desastre, por eso la especificidad tiene que ser una de las constantes en las tareas que el profe realice.

Conozco unos entrenadores que trabajan la periodización táctica y tratan de inculcarles a los profes y enseñarles acerca de eso. No te podría decir que conozca un profe que trabaje solo eso, porque depende de la cabeza del entrenador. Pienso que es una metodología que la cabeza tiene que ser el entrenador y el profe tiene que ser una continuidad, porque si tienes un entrenador que no le gusta un modelo de juego, sino que plantea el partido a como salga, a la lucha, a la entrega, creo que esa búsqueda del modelo de juego estaría demás. Lo bueno sería encontrar un técnico con la cabeza abierta, que pueda beneficiarte el trabajo del preparador físico, y que en conjunto puedan elaborar la metodología.

10. ¿Crees posible la aplicación de la periodización táctica en Uruguay y consideras que el futbolista uruguayo esté capacitado para entrenar bajo la misma?

R: El futbolista sí está capacitado para entrenar esa metodología porque lo que hace es tratar de diseñar un modelo de juego y entrenarlo, no tiene misterio ninguno, siempre y cuando tenga la infraestructura mínima necesaria, o sea una cancha para entrenarlo.

11. Dentro de las variables que te pueden llevar al éxito deportivo, ¿qué porcentaje le atribuí a la metodología de entrenamiento?

R: El porcentaje que le atribuyo a la metodología del entrenamiento es grande, sobre todo en un hábito de entrenar, de la misma manera en cuanto a la intensidad y a los principios básicos que busques en tu modelo de juego. Pero obviamente que la calidad de plantel que tengas, la

calidad humana en cuanto al nivel de los jugadores, creo que es más vital que el porcentaje que se le puede atribuir a la metodología.

12. ¿Cuáles crees que son las causas por las cuales hace tanto tiempo los clubes uruguayos no logran obtener títulos internacionales?

R: Primero creo que es un factor económico, que los clubes que pueden comprar mejor aspiran a pelear más cosas, y eso se da más en el exterior que en Uruguay. Después, que acá, si hay un jugador bueno, se va inmediatamente, de repente en otro lado perdura un poco más. Creo que el nivel del plantel en general es lo que hace que nosotros estemos tan alejados de las competencias internacionales.

13. ¿Cuáles crees que son las causas por las que a los clubes menores de nuestro fútbol les cuesta tanto obtener un título local?

R: A los clubes menores les cuesta obtener un título también por el tema económico, por el potencial que tienen, porque los mejores jugadores están en los clubes grandes y después porque hay un alto porcentaje de los clubes grandes que juegan en el Centenario o en su casa. Ahora está cambiando un poco la situación. Si te fijas en la estadística, la mayoría de los puntos que pierden los equipos grandes son cuando juegan de visitante, entonces por dar un ejemplo no es lo mismo Cerro Largo que tiene que hacer 800 km cada 15 días, a que tu equipo juegue siempre en tu mismo estadio o en la misma ciudad, quieras o no es una carga extra jugar en situación de visitante, siempre es diferente y eso hace un tiempo atrás no le pasaba a los equipos grandes.

14. Relacionado con las dos anteriores: ¿qué grado de responsabilidad le atribuis a las metodologías de entrenamiento?

R: La metodología del entrenamiento es clave en la consecución de los logros, a corto, mediano y largo plazo, y sobre todo este último (largo plazo). Hacer el hábito de entrenar siempre bien, construir el equipo en base a unos valores, a una forma y a un mecanismo de trabajar te puede llegar a dar una constancia y crear una base muy buena para siempre ir modificando cosas y tratando de ir un paso más en cuanto al desarrollo del modelo de juego, en cuanto a los valores que uno tiene que inculcar en el plantel. O sea que la metodología de entrenamiento termina siendo clave. Te diría que en un proceso largo, la metodología de

entrenamiento la forma como vos entrenes, como lleves a cabo el entrenamiento, los principios que preconices, eso más los valores del equipo, termina siendo un 100%, o sea, que la metodología de trabajo tiene un altísimo porcentaje en cuanto a la consecución de los logros, logros que puede ser salir campeón, o formar gurises de 13 a 19 años y formarlos como futbolistas, y la metodología de trabajo va a ser clave para salir de la situación actual y llegar a una situación deseada.