

TRATADO GENERAL DE FÚTBOL

*Guía práctica
de ejercicios
de entrenamiento*

Jorge Fernando Ferreira Castelo



PREFACIO, 5

Parte 1. ORGANIZACIÓN SISTÉMICA DEL JUEGO DEL FÚTBOL, 17

Capítulo 1. Fases del juego, 23	
1.1. Proceso ofensivo	27
1.2. Proceso defensivo	33
Capítulo 2. Estructura del juego, 39	
2.1. Bases de la racionalización del espacio de juego	49
2.2. Bases de la racionalización de las misiones tácticas de los jugadores	53
Capítulo 3. Métodos de juego, 61	
3.1. Métodos de juego ofensivo	69
3.2. Métodos de juego defensivo	81
Capítulo 4. Principios del juego, 97	
4.1. Principios del juego ofensivo	115
4.2. Principios del juego defensivo	129
Capítulo 5. Factores del juego, 143	
5.1. Acciones individuales ofensivas y defensivas	149
5.2. Acciones colectivas ofensivas y defensivas	161

Parte 2. UNIDAD LÓGICA DE ESTRUCTURACIÓN Y PROGRAMACIÓN DEL ENTRENAMIENTO EN FÚTBOL, 193

Capítulo 6. Fundamentos del ejercicio de entrenamiento, 199	
6.1. Características del ejercicio de entrenamiento	213
6.2. Naturaleza del ejercicio de entrenamiento	229
6.3. Estructura del ejercicio de entrenamiento	251
Capítulo 7. Lógicas estructurales del ejercicio de entrenamiento, 269	
7.1. Adaptación funcional del jugador	273
7.2. Componentes estructurales del ejercicio de entrenamiento	289
7.3. Condicionantes estructurales del ejercicio de entrenamiento	305
Capítulo 8. Principios de aplicación del ejercicio de entrenamiento, 323	
8.1. Principios biológicos	327
8.2. Principios metodológicos	339
8.3. Principios pedagógicos	355
Capítulo 9. Bases y eficacia del ejercicio de entrenamiento, 357	
9.1. Concepto del ejercicio de entrenamiento	361
9.2. Presentación del ejercicio de entrenamiento	381

9.3. Práctica y repetición del ejercicio de entrenamiento	.387
9.4. Corrección del ejercicio de entrenamiento	.401

Parte 3. CONCEPTUALIZACIÓN Y ORGANIZACIÓN PRÁCTICA DE LOS EJERCICIOS DE ENTRENAMIENTO, 413

Capítulo 10. Concepción teórica de los ejercicios de preparación general, 419

Capítulo 11. Ejercicios específicos de preparación general, 425

11.1. Ejercicios de predominio técnico, lúdico y recreativo	.435
11.2. Ejercicios para el desarrollo de las acciones de recepción/pase y conducción del balón	.463
11.3. Ejercicios para la conservación de la posesión del balón	.507

Capítulo 12. Ejercicios específicos, 587

12.1. Ejercicios de finalización en condiciones favorables de espacio, tiempo y número de jugadores	.595
12.2. Ejercicios de circulaciones tácticas a partir de diferentes estructuras de juego	.689
12.3. Ejercicios para potenciar las misiones tácticas de los jugadores dentro de la organización del equipo	.827
12.4. Ejercicios para potenciar la coordinación de los sectores de juego del equipo	.863
12.5. Ejercicios para potenciar situaciones fijas de juego (esquemas tácticos)	.889

Capítulo 13. Ejercicios competitivos, 915

Parte 4. ORIENTACIÓN Y PREPARACIÓN DE LOS EQUIPOS PARA LA COMPETICIÓN, 935

Capítulo 14. Planificación conceptual, 939

Capítulo 15. Planificación estratégica, 955

Capítulo 16. Planificación táctica, 977

Capítulo 17. Planificación del microciclo semanal y de una sesión de entrenamiento, 991

BIBLIOGRAFÍA, 1007

PREFACIO

En el contexto de nuestra civilización, el fútbol, en sus diferentes manifestaciones, es un fenómeno profundamente asociado a los aspectos de origen **social**, ya que se trata de un hecho institucional que tiene su propia organización, sus reglas, sus infra y superestructuras, que son de origen **cultural**, y se considera un proceso de actualización de los valores culturales, morales y estéticos, los cuales están basados en una gran popularidad y en su universalidad. Aunque las opiniones se encuentren divididas en cuanto al sistema de valores sobre los que se basa este fenómeno, su importancia en el mundo contemporáneo no tiene ningún tipo de contestación. En este sentido, el juego del fútbol es una creación del hombre que se desarrolla simultáneamente con la utilización, reflejando o rechazando así los aspectos de carácter positivo o negativo que toda sociedad presenta en su evolución. El fútbol, por el alto nivel de especialización y profesionalización que ha alcanzado, se ha vuelto objeto de conocimiento (léase comprensión de los hechos), y cuando es correctamente adquirido y aplicado, posibilita la creación de nuevos valores y paralelamente la construcción de un sistema de convicciones que, en última instancia, determina la alteración de los procesos o los caminos para su renovación e innovación. Desde esta perspectiva, sean cuales sean los medios de análisis, la causa, el pretexto o las circunstancias, siempre será la reflexión del hombre sobre el hombre un camino que conduce al conocimiento basado en una lógica racional, reflexiva y aplicativa.

Como especialistas de esta modalidad deportiva, a lo largo de estos últimos veinte años nos hemos encargado de múltiples aspectos, desde la conceptualización y la aplicación de diferentes sesiones de entrenamiento, hasta la dirección estratégico-táctica de equipos en la competición profesional, pasando por la elaboración de libros y publicaciones de carácter pedagógico-científico, y concluyendo con la enseñanza teórica y práctica de esta modalidad en la universidad. Sentimos en cada momento la responsabilidad y la exigencia metodológica de interpretar la complejidad de la situación, consustancial simultáneamente a la identificación y la sistematización de la realidad del juego, que describimos con el máximo rigor posible, y, a partir de éste, lanzamos un conjunto de líneas orientadoras programáticas-estratégicas esenciales para la transformación, sea cuantitativa o cualitativa, en la intervención en esta realidad competitiva. No nos olvidamos de las raíces que siempre nos guiaron a lo largo de estos años; pretendemos dar «alma» al «cuerpo» de nuestra actividad profesional cotidiana, que se desarrolla en un circuito que empieza con la observación de un hecho y pasa por su identificación, reflexión, sistematización y experimentación, llevándonos inmediatamente a una nueva observación, para establecer a qué nivel cuantitativo o cualitativo intervendremos sobre esa realidad. Durante este «trayecto» perfilamos fundamentalmente dos actitudes programáticas: por un lado, no buscar, aunque reconocemos nuestras ambiciones legítimas, y esconder nuestras limitaciones reales; por otro, como en todas las áreas del conocimiento, desvelar dónde el misterio de hoy es en verdad el redimensionamiento en el futuro de otros problemas cada vez más difíciles de resolver. Consecuentemente, la pertinencia de nuestro esfuerzo tendrá que venir de nuestra coherencia profesional, que reside obviamente en la comprensión de la intencionalidad y la significación de las decisiones tomadas, y del comportamiento técnico-táctico de los jugadores que de ella se derivan, buscando sus relaciones e interrelaciones de cooperación y de adversidad y, por qué no, también de algunos de sus determinismos. En el último análisis pretendemos que con el desarrollo del tiempo, siempre inquieto, dinámico y absorbente, no se apague del todo el estigma de nuestro principal esfuerzo, traducido tanto mediante ideas sueltas como por una visión que estimule e inspire la búsqueda de una sistematización y organización cada vez más realista del juego del fútbol o, dicho con otras palabras, construyendo un código de lectura cada vez más representativo de la realidad.

En este lento y seguro caminar aprendemos a debatir esencialmente la complejidad de dos cuestiones, cuyos marcos nos transportan en sí a una misma implicación para el desarrollo del juego del fútbol: por un lado, la importancia del establecimiento de una teoría general del juego; por otro, la dinamización de nuevas actitudes mentales, prácticas y funcionales.

ESTABLECIMIENTO DE UNA TEORÍA GENERAL DEL JUEGO

Aunque una teoría general no se debe encarar como un dogma indiscutible, ha de presentar un sistema explicativo que cumpla provisoriamente (en la medida en la que acompañe las perspectivas de las diferentes corrientes

tes de evolución del pensamiento), de la manera más eficaz posible, con una búsqueda que abarque el máximo de hechos observados dentro del ámbito de la realidad que le es propia. Por eso una teoría representa un conjunto de conocimientos organizados en un sistema lógico y coherente, pero al mismo tiempo es un sistema abierto, dinámico, complejo, adaptable y, dentro de ciertos límites, anticipativo, cuya función consiste en la descripción, explicación y sistematización de los fenómenos observados en la práctica del juego. Adicionalmente se puede señalar que una teoría general del juego debe tener un carácter activo y no contemplativo, elaborada de esta forma para el perfeccionamiento de la práctica y de su metodología, entendidas éstas como una parte integrante del motor íntimo de la evolución del fútbol.

¿QUÉ ES EL JUEGO DEL FÚTBOL?

El fútbol es un juego deportivo colectivo en el cual quienes intervienen (jugadores) están agrupados en dos equipos con una relación de adversidad-rivalidad deportiva en una lucha incesante por la conquista de la posesión del balón (respetando las leyes del juego) con el objetivo de introducirlo el mayor número de veces en la portería adversaria y evitar que entre en la propia portería para obtener la victoria. Para conseguirlo, el fútbol posee una dinámica propia, un contenido que podemos definir como la esencia del juego, que está moldeada por las leyes del juego y da origen a una serie de actitudes y comportamientos técnico-tácticos más o menos estereotipados. Concretamente, es el juego el que determina el perfil de las exigencias impuestas a los jugadores, creando de esta forma un marco experimental específico. Esto resulta válido tanto para las acciones motoras en sí, y su consecuente rendimiento, como para las exigencias de tipo psíquico y su exteriorización en términos de respuesta. Los equipos en confrontación directa forman dos entidades colectivas que planifican y coordinan sus acciones para actuar una contra la otra y cuyos comportamientos se hallan determinados por las relaciones antagónicas de ataque/defensa. Bajo esta perspectiva, representan una actividad social, con diferentes manifestaciones específicas, cuyo contenido consta de acciones e interacciones. La cooperación entre los diferentes elementos se efectúa en condiciones de lucha con adversarios (oposición), que, a su vez, coordinan sus acciones con el objetivo de desorganizar dicha cooperación.

FUERA DE LA TEORÍA NADA ES VISIBLE; PARA VER OTRA COSA ES NECESARIO CAMBIAR DE TEORÍA

Al observar y analizar el contenido del juego del fútbol tenemos que tener en cuenta ciertas irregularidades, que identificamos, nombramos y clasificamos como condición importante para la relación de las leyes propicias para esta etapa de la teoría. Debido a la continua unión entre la práctica y la teoría, se alcanza un estado superior de comprensión de la realidad del juego que hace posible realizar una síntesis, es decir, una generalización y sistematización de los elementos fundamentales. De esta forma, se parte desde la práctica hacia la teoría y después se vuelve para orientar la práctica. Tal como refiere Popper (1989), es preciso tener claro que los conceptos y las teorías que buscan explicar una realidad no son absolutos sino aproximativos; así, las verdades de hoy podrán no ser las de mañana. Además, nunca debemos olvidar que las verdades de mañana sólo existirán porque existen las de hoy; por ello no se debe ignorar su importancia ni dejar fuera un proceso evolutivo impar. En este ámbito, cuanto más se le prive al juego de este esfuerzo de análisis, más se resiente su teoría para el establecimiento de los fundamentos necesarios y sus raciocinios, aumentando consecuentemente el espacio donde prolifera lo accidental, lo casuístico. Si el fracaso individual (un jugador) o colectivo (equipo) está exclusivamente en las manos del azar, el mérito, y como consecuencia la responsabilidad del jugador que actúa, parece estar fuera de explicación. Además, y en sentido diametralmente opuesto, no podemos hacer una aprobación tácita cada vez que nuestra concepción se realiza, ni sentir una especie de malestar intelectual cuando se verifica que es falsa. «Un hecho no es nada por sí mismo; sólo vale por la idea a la que está unido o por la prueba que aporta. Cuando se identifica y cualifica el descubrimiento de un nuevo hecho, no es el hecho en sí el que constituye el descubrimiento, sino la nueva idea que de él deriva, y también cuando se demuestra no es el propio hecho el que da la prueba, sino sólo la relación racional entre el fenómeno y su causa» (Bernard, 1783).

LA DINAMIZACIÓN DE NUEVAS ACTITUDES MENTALES

El cambio más marcado que actualmente se distingue en el desarrollo del fútbol en el mundo lo constituye sin duda la aplicación de la ciencia a sus problemas y, especialmente, la utilización de una tecnología cada vez más perfecta y apoyada en datos científicos que permite establecer un «código de lectura» de la realidad del juego. Además, la aplicación de estos datos no podrá tener éxito si simultáneamente no se dinamizan nuevas actitudes mentales con la finalidad de ajustar los componentes a un eficaz aprovechamiento del inmenso potencial ofrecido por la ciencia del deporte. Por otro lado, la aplicación de estos datos no podrá tener éxito si simultáneamente no se dinamizan nuevas actitudes mentales con la finalidad de ajustar los componentes a un eficaz aprovechamiento del inmenso potencial ofrecido por la ciencia del deporte. Los cambios de perspectiva no surgen ni se implantan fácilmente. Muchos se resisten a este tipo de innovaciones porque éstas tienden a volver obsoletas, en la mayoría de las situaciones, las antiguas formas de pensamiento, llevando consecuentemente a rupturas con un pasado no muy distante. Para nosotros la competición de alto nivel, y naturalmente el entrenamiento que la soporta en la actualidad, presentan elevadas exigencias a los jugadores en cualquiera de los factores de preparación que deseemos mejorar. Importa determinar en este ámbito si la sesión de entrenamiento y los ejercicios que la constituyen son o no un momento fundamental para el desarrollo y el perfeccionamiento del jugador o del equipo, pues muchas veces parece más un pasatiempo, un hábito, un castigo, un ritual, una forma de «tirar arena a los ojos» de los directivos y de los socios de los clubes. Porque es preciso sudar la camiseta; no interesa si concomitantemente existen ideas, objetivos, principios y desarrollo profesional.

En un último análisis existe la idea de que la calidad (o su falta) de la competición nada tiene que ver con la calidad (o su falta) del entrenamiento; todo se reduce al azar: un día todo se desarrolla bien y otro mal. Hay que observar cuántos equipos profesionalizados tienen como mínimo un campo de entrenamiento o cuántos poseen uno con las mínimas condiciones para realizar cualquier tipo de entrenamiento que permita el desarrollo integral de los factores técnicos, tácticos, físicos y psicológicos de los jugadores, entrenándolos verdaderamente para una competición profesional que quiere ser de alto rendimiento. Además de esto tenemos también que inventariar si los presupuestos práctico-científicos actuales responden a esas exigencias para poder establecer una teoría que auxilie a la práctica y se desarrolle simultáneamente. Hemos de mostrar, en nuestra opinión, que aún no poseemos suficiente conocimiento sobre la problemática de cuál es el fenómeno deportivo en el que se apoya, con el objeto de responder eficazmente a sus exigencias en lo que respecta a sus aspectos metodológicos, derivados, a su vez, de los inherentes a la técnica, a la táctica, a la tecnología didáctica y a los factores humanos y sociales, etc... Además, es a partir de esta constatación cuando se vuelve más importante e imprescindible el apoyo al estudio y la reflexión del juego del fútbol tanto desde el punto de vista de la práctica diaria como desde una perspectiva teórica. También resulta fundamental traspasar visiones parciales en el análisis y en el tratamiento del contenido real del juego, traducidas por una excesiva compartimentación de los componentes técnicos, tácticos, físicos y psicológicos. Tomamos de esta forma conciencia de que el juego es algo más que la simple suma de varios factores. El fútbol contiene en sí una enorme complejidad secundaria por un numeroso conjunto de variables y se debe analizar como sistema abierto. Su condición de sistema determina que la multiplicidad de su estudio y de su interpretación se deban considerar en complementariedad.

MIENTRAS TANTO, EL FÚTBOL EVOLUCIONÓ Y EVOLUCIONA CONTINUAMENTE

El juego del fútbol ha evolucionado a lo largo de los años desde su institucionalización hasta la actualidad. Queramos o no, nos guste o no, el hecho es que los acontecimientos que lo consustancian se han vuelto más intensos, competitivos, complejos, con ritmo, con presiones, transitorios, inestables, etc. La evolución del juego tiene un carácter sistémico, es decir, la mejora de uno de sus factores constituyentes no sólo afecta ese elemento, sino también el rendimiento de los otros, influyendo radicalmente en todo el sistema. Si tenemos presentes algunos datos del análisis del juego del fútbol, observamos que el número de acontecimientos aumenta en la unidad de tiempo. En efecto, en el gráfico de la dinámica de los esfuerzos realizados por los jugadores a lo largo del partido, éstos se triplicaron en los últimos 30 años. De ahí se infiere que en el ámbito táctico los jugadores cubren mayor área de terreno de juego tanto en la fase ofensiva como en la defensiva, lo que su vez implica una disminución del tiempo y del espacio para la resolución técnico-táctica de una situación dada cuando se tiene o no la posesión del balón. En la actualidad cada jugador ejecuta por término medio 360 intervenciones (de corta duración, hasta 2 s; de me-

dio duración, hasta 5 s, o de larga duración, hasta 8 s) por partido, lo que determina cuatro esfuerzos por minuto, pero si utilizamos el tiempo real de juego (excluyendo las paradas, que representan más del 30% del tiempo total de juego), este valor sube a seis, es decir, se observa un comportamiento de 10 en 10 segundos con o sin posesión del balón con una determinada intención, finalidad y duración. La tendencia de estos valores en el futuro es hacia el aumento especialmente en el ámbito cualitativo y en la duración de cada esfuerzo. De este pequeño análisis, fácil de extrapolar, en el que se incrementa el movimiento en el juego, se dice que los jugadores están más presionados tanto en el ámbito de razonamiento táctico como en el del rendimiento técnico, y resulta cada vez más importante utilizar procesos de anticipación con el objeto de prever no sólo el resultado, sino también el desarrollo de los acontecimientos de cada situación. Cada jugador busca en cada situación de juego «vivir la imagen del futuro en el momento presente» para ganar el tiempo suficiente para pensar/ejecutar un comportamiento eficaz y adaptado en la respuesta a los problemas expuestos por el entrenamiento y por la competición deportiva. Asimismo, ante estos hechos incontestables de la realidad competitiva aún existen técnicos que afirman categóricamente que en el fútbol nada cambia, que todo está inventado, que no vale la pena reflexionar, que no vale la pena pensar y siempre es el pase corto y el pase largo, el remate, la pared, etc. Otros un poco más «evolucionados» dicen que es fundamental tener dos o tres ideas y aplicarlas en función de las situaciones que se presenten. Partiendo de esta visión cerrada y estática de la realidad del juego, no cabe sorprenderse de que los entrenadores que piensan todavía de esta forma vivan como ermitaños utilizando recetas del pasado muertas, manteniéndose «fieles» e inflexibles en sus «ejercicios» medios y métodos de entrenamiento y siendo «entrenadores» de repetición año tras año, independientemente de los jugadores o del equipo, de los vicios malos y buenos del equipo. Ante este panorama, algunos aún se proclaman competentes simplemente por llevar 20 ó 25 años de profesión cuando en la mejor de las hipótesis tienen un año multiplicado por 20 ó 25 veces. Es verdad que para innovarse es preciso leer, reflexionar, investigar, difundir experiencias, intercambiar ideas para que esta especialidad tenga más y mejor público y una implantación en la sociedad, pero esto cuesta tiempo, masa cerebral y una exposición pública y crítica.

En relación con los médicos, por ejemplo, todos los años tienen un nuevo vademécum que determina que las enfermedades actuales no sean curadas con medicamentos de hace 10 ó 20 años. Los entrenadores mantienen su «vademécum» técnico influidos por los mismos ejercicios sobre que se realiza toda su vida deportiva. ¿Es posible que el conocimiento teórico y práctico de hace 20 ó 30 años pueda responder adecuada y cabalmente a las cuestiones relacionadas con la actividad deportiva de la actualidad? La falta de cultura general, deportiva y de hábitos reflexivos por parte de los entrenadores determina su rechazo para aceptar y entender que existen nuevas condiciones, nuevos cambios en los medios de investigación, en la metodología del entrenamiento y en las diferentes tecnologías pedagógicas, y este desinterés determina un inmovilismo y una repetición ciega del pasado. La mediocridad de gran parte de los que intervienen en el fenómeno deportivo (entrenadores, dirigentes, periodistas, etc.) está basada en una constante necesidad de oscurantismo y en el miedo a perder algún tiempo para estudiar y reflexionar. Algunos piensan que su mediocridad será compensada por la mutación genética de las diferentes generaciones de jugadores que pasaron por sus manos a lo largo de su vida profesional repleta de repeticiones fundadas no en la experiencia o en la competencia, sino en la falta de ambas. Progreso, desarrollo e innovación significan, por encima de todo, una nueva **actitud mental** sobre el problema, que implica una nueva **actitud práctica** y una nueva **actitud funcional**. El entrenador debe abarcar un bagaje de conocimientos suficientes que le permitan elaborar situaciones de entrenamiento que permitan verdaderas oportunidades para que los jugadores crezcan, más allá de los recursos físicos, ejerciendo *a priori* una reflexión crítica y eligiendo dentro de un grupo de opciones las más adecuadas y adaptadas a los problemas que se presenten. En esta línea de pensamiento, no es posible la utilización constante de los mismos «camino», pues nos transportan a los mismos lugares a partir de los cuales contemplamos las mismas vistas, cambiando solamente el tiempo y las circunstancias de llegada. Esta realidad se constituye así más como un ritual, muchas veces penoso y repetido. El entrenador debe asumir su rol de explorador de nuevos caminos, donde encontrará nuevos conceptos, nuevas metodologías, nuevas teorías, etc., que contribuirán de forma clara a la evolución del juego del fútbol. En efecto, el entrenador tendrá que construir e interpretar nuevos caminos (léase mapas) partiendo de perspectivas diferenciadas en función de nuevos conceptos, del tiempo, del espacio, de las circunstancias, etc., abriendo de esta forma nuevas vías de acceso a la optimización del proceso de entrenamiento por la rentabilización de los medios humanos y materiales que están a su disposición. Al mismo tiempo, hay que eliminar todo aquello que potencialmente pueda disminuir las posibilidades de que los jugadores no alcancen el máximo de sus capacidades. En el entrenamiento se deben conceptua-

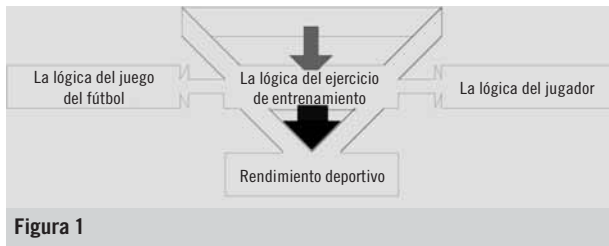
lizar situaciones-problemas en las que centrarse más en la producción de acciones motoras, esto es, aquellas que se alteran constantemente en la búsqueda de una adaptación más eficaz, que en las acciones motoras de repetición, en las que se realiza siempre la misma respuesta independientemente de la variabilidad propuesta en la situación. «El acto del entrenador está basado en un saber que, como cualquier otro, se aprende, se renueva y se transforma constantemente» (Lima, 2000).

LOS JUGADORES SON EL ESPEJO DE AQUELLO QUE ENTRENAN

Existe en la mente de muchos entrenadores la presunción de que cualquier ejercicio de entrenamiento independientemente de su nivel de especialización (que reproduzca de forma más o menos aproximada la naturaleza-lógica del juego del fútbol) transfiere siempre algo de positivo a la capacidad objetiva del jugador o del equipo. Además, es preciso tener presente que está transferencia, esto es, la influencia de un ejercicio sobre otro que se realiza en un ambiente contextualmente diferente en la adquisición de otro tipo de competencia, no representa un fenómeno positivo por naturaleza: podrá tener un efecto positivo al potenciar esa relación (es el objetivo que hay que alcanzar siempre), un efecto neutro, no existe influencia ni positiva ni negativa, o un efecto negativo al influir negativamente (situación a evitar). Thorndike en 1914 postuló que para que exista una transferencia positiva es necesario tener «elementos idénticos» entre la tarea originalmente aprendida y la nueva que hay que aprender. Más tarde, Osgood (1947) desarrolló un encuadre del tipo estímulo-respuesta en el que precisó, refiriéndose a esta teoría, que la cantidad y la dirección del efecto de la transferencia están relacionadas con las similitudes existentes entre los estímulos y las semejanzas de las respuestas. Esta teoría, vulgarmente conocida como «teoría de los dos factores», refiere que cuando las similitudes decrecen en un cierto porcentaje no sólo no se produce la transferencia positiva, sino que se pasa a una interferencia de carácter negativo, como en el caso de la transferencia entre tareas «con elementos parecidos». Desde esta perspectiva, el entrenamiento, de la misma manera que puede ampliar y optimizar los límites de la capacidad humana, cuando está mal diseñado (léase construido) es un factor limitador de los futuros rendimientos. En este ámbito existe una evidencia que ha sido demostrada a lo largo de los años: **sólo se es bueno en aquello que específicamente se practica**; además, los procesos de adaptación específica y de aumento del rendimiento especializado se ven perjudicados cuando predominan en el entrenamiento otros actores (léase no específicos) y también cuando éstos ocurren temporalmente, es decir, en un determinado momento de la sesión de entrenamiento o en un período concreto de preparación para la competición. Tomemos en consideración un ejemplo práctico para tomar conciencia de la necesidad de la utilización de ejercicios con un determinado grado de especificidad en el entrenamiento: imaginemos un jugador que inicia el entrenamiento en la especialidad a los ocho años y se mantiene hasta los veinte, es decir, 12 años de práctica ininterrumpida utilizando ejercicios correctos y específicos de fútbol. Efectuará cerca de 2.700-3.000 h de entrenamiento durante las cuales realizará más de 1,5 millones de acciones técnico-tácticas de pase, 100.000 remates y más de tres millones de desplazamientos ofensivos o defensivos durante las fases ofensivas y defensivas del juego. El simple hecho de que otro entrenador para el mismo tiempo total de entrenamiento dedique más de 10-15 min en la ejecución de otro tipo de ejercicio que no sea específico del juego del fútbol hará que otro jugador ejecute cerca de un millón de pases, 80.000 remates y cerca de dos millones de desplazamientos ofensivos y defensivos durante las fases ofensivas y defensivas del juego. Por ello, al final de los 12 años de entrenamiento, el segundo jugador tendrá un «deficit técnico-táctico» en el final de su formación que muy difícilmente recuperará a lo largo del resto de su vida como practicante. Es verdad que la cantidad no determina de inmediato la calidad, pero hay una fuerte relación entre el número de veces que se ejecuta una acción de predominancia técnica o de predominancia técnico-táctica y el nivel de rendimiento conseguido en ella.

OBJETIVO DEL LIBRO

El contenido de este libro se centra en la problemática de que la evolución de la praxis del fútbol resulta de la interacción entre el juego (la lógica interna) y el jugador (la lógica de cómo aprende, evoluciona y se perfecciona), y éstos a su vez evidencian el establecimiento de un tercer problema: la lógica del ejercicio de entrenamiento (considerándolos como la hipotética construcción potencialmente capaz de organizar y orientar la actividad del jugador) (ver fig. 1). Por ello, más allá de las cuestiones que se derivan del análisis, de la sistematización y de la evolución de los diferentes aspectos de orden metodológico (factores, etapas, principios, unidades de programación, etc.) en la bús-



queda de una didáctica pedagógica eficaz para el juego del fútbol, el ejercicio de entrenamiento es un medio, que se rebela **como uno de los más importantes de la actividad del entrenador**. Además, si es un medio esencial de la actividad profesional, se deben tener con el ejercicio de entrenamiento una reflexión, un estudio y una profundidad de acuerdo con su importancia real, y no sólo en la actividad profesional del entrenador, sino también en el proceso de formación/desarrollo de los jugadores y de los

equipos. En esta dimensión buscamos poder contribuir, si es posible decisivamente, a que el ejercicio de entrenamiento sea enfocado, reflejado, analizado y utilizado como una individualidad, una intimidad y una lógica funcional, conteniendo de esta forma todos los elementos esenciales y vitales para que se constituya como el instrumento operacional para traspasar las fronteras del límite de la capacidad humana. Es con esta presentación deliberada (en el sentido de que se tome como una opción), racional (en la dinámica de lo inteligible) y apasionada (orientada por un objetivo exclusivo) como se podrá concretar un determinado designio, pretexto para abarcar gran parte del ciclo de ejercicios de entrenamiento, lo que sólo será posible mediante un análisis riguroso, sistemático, coherente e inteligible que:

1. **«Nace»** de la reflexión intelectual del entrenador en la búsqueda de los mejores medios para elevar racionalmente las capacidades deportivas de los jugadores o del equipo.
2. **«Vive»** durante el tiempo de su aplicación, en el cual el jugador tendrá que respetar sus obligaciones y directrices con el objeto de potenciar el comportamiento motor específico.
3. **«Muere»** al final de su ejecución, dejando sin embargo que su sustentable existencia se traduzca en los efectos de origen interno que producen en el jugador a corto, medio y largo plazo.
4. **«Resucita»** mediante la continua y sistemática aplicación del mismo o de otros ejercicios de carácter más complejo que se desarrollaron sobre la base de los primeros.
5. **«Se autorregenera»** debido a la necesidad de estudiar sus efectos (de carácter positivo o negativo) para comprender qué nivel cualitativo y cuantitativo intervino en la elevación, el mantenimiento o la reducción de la capacidad de rendimiento deportivo del jugador.

La conceptualización y la construcción del ejercicio de entrenamiento para el fútbol se basa en nuestra opinión sobre tres puntos fundamentales de base que es importante concretar y determinar permanentemente: 1) separar o hacer interaccionar los diferentes factores del entrenamiento en el mismo ejercicio; 2) asumir que inevitablemente debemos contextualizar situaciones para potenciar la toma de decisiones, y 3) saber cuáles son las relaciones inteligibles que se establecen entre la realidad competitiva del juego y su proceso de entrenamiento.

SEPARAR O HACER INTERACCIONAR LOS DIFERENTES FACTORES DEL ENTRENAMIENTO EN EL MISMO EJERCICIO

Muchos entrenadores persisten en admitir tanto en la teoría como en la práctica diaria la existencia de constantes dicotomías en relación con el trabajo físico, técnico y táctico. De hecho, cuando se verifica que este o aquel jugador demuestran durante sus ejecuciones técnicas o técnico-tácticas la existencia, por ejemplo, de un determinado déficit de fuerza que influye decisivamente en el éxito de su comportamiento, de inmediato se piensa que debería realizar un programa de entrenamiento de fuerza para cumplir con el diagnóstico realizado. Además, a pesar de la buena voluntad demostrada por el entrenador, tanto en su análisis como en su posterior intervención o la de sus colaboradores, es normal colocar al jugador ante un conjunto de ejercicios predominantemente físicos de carácter «artificial» para mejorar la capacidad de producir fuerza. Sin embargo, estos programas de entrenamiento generalmente no tienen en cuenta el contexto en el que ese o esos comportamientos deben ser ejecutados tanto en el ámbito del entrenamiento como en el de la competición. Normalmente esta estrategia de entrenamiento está condenada al fracaso en términos de eficacia de proceso, tanto en lo que respecta a la pérdida de tiempo como al gasto de energía por parte del jugador en un programa de esas características. De este hecho se deriva que las condiciones de la mejora de una de las partes de todo un sistema de respuesta motora efectiva del jugador, así como de los procesos cognitivos que están en la base, no han tenido en consideración el contexto ni el ambiente; en otras palabras:

las diferentes interrelaciones de los factores de soporte en los que esa participación muscular se hace sentir durante las respuestas de índole técnica o técnico-táctica del jugador. La elevación del rendimiento deportivo, tanto en el plano individual como en el colectivo, jamás podrá pasar por una decisión puramente analítica del problema, sino por un análisis y una operacionalidad multifactorial conceptualizando ejercicios de entrenamiento que potencian situaciones contextualmente análogas, condicionando diferentes niveles de complejidad (de mayor a menor) del problema que determinamos y queremos resolver. De otra forma, un análisis y una operacionalidad analítica no determinarán las interacciones factoriales que encierra cada problema en el ámbito competitivo protegiendo, consecuentemente, la situación que queremos hacer evolucionar. Sobre esta misma cuestión podrá reflexionarse cuando se verifique que un jugador, por ejemplo, falla consecutivamente muchas acciones técnico-tácticas de pase. Se piensa de inmediato que es preciso potenciar esta acción «aislando» al jugador «obligándole» a ejecutar varias repeticiones y ejercicios tanto de carácter individual como colectivo donde la acción de pase sea principal en relación con el todo o con otro repertorio de acciones técnico-tácticas inherentes al juego del fútbol. Además, nos olvidemos lo principal: en qué situaciones de entrenamiento o de partido se verifica efectivamente que la acción observada es ineficaz. Al elevarse el tiempo y el número de ejercicios de entrenamiento con carácter predominantemente técnico sin tener en cuenta los contextos del juego ni aquellos en los que el jugador falla en la acción considerada, es decir, en qué contextos se verifican los errores de ejecución, el único aspecto que se está potenciando es la pérdida de tiempo, que algunas veces resulta lo más negativo, y a desautomatizar un comportamiento de base con un determinado nivel de calidad. Complementariamente es importante sumar a estos aspectos el factor de la monotonía de los ejercicios y de los actores psicológicos negativos que sufre el jugador, quien cada vez se siente más frágil por la ineficacia de lo que podemos considerar como sus **comportamientos subyacentes**, es decir, la capacidad de ejecutar diferentes tipos de pase en distintas situaciones de juego, y sus **comportamientos adyacentes** o acciones unidas predominantemente a la acción de pase y a la de recepción del balón, a la conducción y al remate; ya no nos referimos a algunas acciones colectivas cuya realización está soportada fundamentalmente por este tipo de acción técnico-táctica (combinaciones o circulaciones tácticas).

CONTEXTUALIZAR SITUACIONES CON EL OBJETIVO DE POTENCIAR LA TOMA DE DECISIONES

Las nuevas y actuales exigencias del entrenamiento y de la competición necesitan tener en cuenta la forma específica con la que cada jugador actúa en las diferentes situaciones inherentes al juego del fútbol con el objetivo de optimizar su rendimiento. La toma de decisiones es un proceso complejo inherente a cualquier actividad de nuestra vida cotidiana, así como a la deportiva. En lo que se refiere a nuestro análisis, la naturaleza y la contextualización de la decisión dependen específicamente de la lógica interna de cada modalidad deportiva, que determina para su correcta ejecución un conjunto de exigencias, de control y de regulación del comportamiento motor del jugador. Naturalmente, la toma de decisiones supone una elección entre muchos otros actos motores posibles para la solución de una situación y determina de forma inexorable el pensamiento y la acción. Por ello, en la solución de cualquier situación-problema (en el entrenamiento o en la competición), sea más o menos compleja y dinámica la problemática que incluya, resulta inherente cierta incertidumbre que se deriva de las informaciones a las que el jugador tiene acceso a partir del contexto situacional, así como de los resultados que son evaluados de acuerdo con su nivel de riesgo, los estratégicos, los tácticos y los físicos. Interactuando con estos factores se encuentran igualmente las características de jugador, así como sus preferencias personales o las expectativas subjetivas que pueden influir en las decisiones. El aspecto fundamental en la toma de decisiones que distingue a los jugadores con experiencia consiste en: la repetición y similitud en la que los contextos-situaciones se suceden ante el jugador y la variabilidad en la toma de decisiones que va asumiendo en el transcurso del entrenamiento y la competición; en la cantidad de veces en las que las diferentes situaciones son vividas tanto en la ejecución de los ejercicios de entrenamiento como en las competiciones, creando éstas una serie de rutinas en el plano de la percepción/análisis y de la solución mental que permiten emplear más alternativas que facilitan la decisión y la solución motora, cada vez más adaptadas a las circunstancias contextuales de las situaciones, y en una mejor selección de las informaciones más pertinentes que desencadenarán patrones familiares de respuesta motora, que ya estarán controlados automáticamente. El éxito deportivo está condicionado esencialmente por la capacidad del jugador para asimilar la variabilidad del entorno y transformar la información disponible para realizar la acción. Por ello, la comprensión del fenómeno de la toma de decisiones pasa por la capaci-

dad del jugador de integrar e interpretar la información, cuya garantía y validez son imperfectas. El jugador está limitado por sus recursos y procede de dos formas: **sigue su intuición**, es decir, usa la información de la forma que le es más fácil (hasta la información más accesible deja una serie de incertidumbres y dudas); además, según Slovic (1982), las decisiones y los juicios por intuición de los individuos infringen muchos de los principios fundamentales del comportamiento correcto; o **usa la información de la manera más lógica** con el objetivo de optimizar su respuesta motora ante el problema. Además, importa preguntarse si el hombre pretende actuar de forma óptima o en un momento dado las decisiones resuelven mejor el problema que en otras. De esta forma se constata que todos los jugadores tienen un repertorio de reglas de decisión, denominadas «de eurística» (Svenson, 1979), que se desarrollaron a través de: las directrices del entrenador, la experiencia del propio jugador y los ejercicios de entrenamiento que presentan diferentes situaciones-problema análogas o similares a las que ocurren específicamente en la competición. Estas reglas de decisión aprendidas y perfeccionadas posibilitan soluciones satisfactorias con el objetivo de no perder demasiado tiempo y esfuerzo, pues se podrían realizar mejores elecciones, pero requerirían más tiempo y esfuerzo.

Profundizando en este aspecto vamos a considerar un ejemplo sintomático. Cuando se constató que la distancia total recorrida por un jugador de fútbol durante los 90 min variaba entre los 6 y los 11 km (dependiendo de la misión táctica dentro del sistema de juego del equipo), se creó en la mente de los entrenadores la imagen de que en el entrenamiento los jugadores recorrerían más o menos esta distancia al inicio de cada sesión y esta «parte física» quedaría de inmediato resuelta. Más tarde, observando que esta distancia total se dividía en diferentes velocidades (intensidades), cambios de dirección, distancias parciales, etc., se elaboraron ejercicios de entrenamiento derivados del atletismo que contemplaban más o menos estos aspectos. Se olvidaron de que cuando en el fútbol se corre se hace después de percibir y analizar la situación de juego, encontrar una solución mental de la situación y después surge la respuesta técnico-táctica para que se solucione la situación de juego en la que **se puede incluir o no** la carrera como un elemento constituyente de esa misma respuesta. Esto significa que el jugador en una determinada situación momentánea del juego no corre sólo por el simple hecho de correr, sino con ideas y pensamientos cuyo ámbito está determinado por la dimensión estratégico-táctica de la situación. Esto significa que resulta fundamental precisar y centrar la construcción de los ejercicios de entrenamiento con la actividad de toma de decisiones de los jugadores y los procesos cognitivos que están sobre la base para ejecutar las acciones motoras más eficaces y más adaptadas a la situación. Es a partir del resultado de la respuesta motora del jugador cuando éste la analiza en función de su eficacia, lo que le permite interiorizarla en su memoria volviendo la **experiencia significativa**; más adelante será facilitadora de la solución de otras situaciones idénticas (por la participación de la conciencia) o servirá de base para la solución de una nueva situación momentánea del juego (por la utilización de un pensamiento productivo).

Podemos concluir que en el fútbol no gana quien es más rápido, salta más alto o corre más, sino quien básicamente tiene la capacidad de reconocer en cada momento las variantes estructurales del juego y de anticipar el desarrollo de esos acontecimientos usando los procedimientos técnico-tácticos específicos adaptados a las situaciones momentáneas del juego, que son escogidos de entre un abanico más o menos grande de posibles opciones para ese caso y están soportados por las diferentes modalidades de la capacidad física (velocidad, fuerza y resistencia) en una correlación íntima (que no hay que confundir con separada). En esta dimensión, el juego del fútbol tiene una estructura multifactorial al formar una complejidad específica y pluridimensional; además, si partimos de su lógica interna, podemos analizar los factores fundamentales que se han de desarrollar en el entrenamiento y sobre cuáles están soportados de forma coherente y correlacionada. Invertir el orden de los factores en el entrenamiento es no respetar la lógica interna del juego que se quiere aprender, desarrollar o perfeccionar; es volver el proceso del entrenamiento arbitrario, como si se tratara de operaciones de multiplicación (8×4 ó 4×8 siempre tienen el mismo resultado), es perder el carácter inteligible de la relación consciente entre la competición, el entrenamiento y el jugador. «El mejor técnico del mundo no es un entrenador internacional de gran éxito, pero sí el propio jugador. Observen el juego y les enseñará lo que deben hacer» (Cramer, 1987).

LA RELACIÓN ENTRE LA REALIDAD COMPETITIVA Y SU PROCESO DE ENTRENAMIENTO

Es fundamental no ignorar que los diferentes comportamientos motores ejecutados por los jugadores en las respuestas a los variados contextos situacionales que la competición encierra en sí misma están basados en el perfec-

cionamiento, durante el proceso de entrenamiento de forma particular e interactiva, en los complejos sistemas de orden cognitivo, nervioso, muscular, energético, etc., y todos constituyen al ser humano. De hecho, estos comportamientos (acciones motoras), producto final de conjugar todos los esquemas orgánicos, se deben observar e interpretar de forma inteligible. Más adelante nada puede resultar argumento más contundente que el hecho de que la construcción y aplicación de los ejercicios del entrenamiento respeten y reflejen esa inteligibilidad, sin la cual la práctica del entrenamiento buscando que sea un medio de preparación para la competición deportiva, por más horas que contemple, no tiene ningún sentido. Todos los entrenadores le dan importancia a que sus jugadores estén sometidos a una práctica variable, pero en el fondo parecen no entender claramente esta noción. La práctica variable en términos operativos significa variar las condiciones de la práctica, es decir, manipular de forma sistemática, coherente e inteligente los diferentes parámetros de la respuesta motora en función de un problema específico expuesto para cada ejercicio de entrenamiento. Se parte así del principio según el cual la estructuración de un contexto variable de las condiciones de la práctica contribuye a la construcción de los esquemas motores más genéricos, es decir, más adaptables y ajustables a las diferentes situaciones determinadas por los ejercicios de entrenamiento, que naturalmente deben reproducir de forma más o menos idéntica, o no, teniendo en cuenta los muchos problemas específicos planteados por la situación competitiva del juego del fútbol. De esta forma, manipulando las secuencias de las decisiones y de la práctica de un cierto número de comportamientos técnicos o técnico-tácticos similares en función de distintos contextos de aprendizaje, perfeccionamiento o desarrollo, se busca que unas interfieran con las otras.

No es de extrañar que las acciones motoras, especialmente las de carácter complejo, sólo sufran presiones adaptativas cuando son entrenadas en determinados contextos y circunstancias proporcionados por situaciones cuyos entornos están diversificados. Si analizamos las dos teorías que estudian estos hechos (la de la elaboración y la de la construcción), aunque son divergentes en la reflexión del fenómeno de la interferencia contextual, se basan sin embargo en términos explicativos en un proceso de naturaleza altamente cognitiva, es decir, la interferencia contextual que se deriva de la variabilidad de las condiciones de la práctica y que está mediatizada por variables cognitivas que se traducen en la práctica por: aumento de la capacidad del jugador para memorizar la información relacionada con la respuesta motora (refuerza la resistencia al olvido), incremento de la capacidad de discriminación de pequeñas y sutiles variaciones de la situación (identificación y retención de los índices pertinentes) y potenciamiento del efecto de la transferencia positiva por medio de la evocación de las experiencias anteriores (disminuyendo significativamente el tiempo de aprendizaje y perfeccionamiento de la respuesta motora). Malina (1993) se refiere relativamente al movimiento inteligente: «En una jugada de baloncesto se identifican los elementos estructurales de toda la actividad creativa: el invento de un proyecto, su desarrollo, las operaciones para realizarlo y los actos para evaluarlo. Y es la inteligencia la que posibilita la ejecución de esas capacidades».

Podemos profundizar gracias a un ejemplo práctico comparativo en lo que pretendemos mostrar. Si aplicamos un ejercicio pliométrico a los jugadores para el desarrollo de su rendimiento de la fuerza explosiva utilizando cierto número de repeticiones de saltos sobre vallas, el programa motor para su ejecución es de carácter «cerrado» al no existir la posibilidad de que esa «rutina motora» pueda emplear ajustes y reprogramaciones motoras «significativas» para ejecutar el ejercicio. Por el contrario, si usamos una situación específica de entrenamiento de 3 x 3 sobre dos porterías, el trabajo de fuerza explosiva podrá realizarse con constantes paradas y salidas con cambios de dirección y velocidad y mediante saltos para rematar de cabeza el balón. Al comparar los dos ejercicios previamente referidos, se observa que el segundo utiliza una programación motora completamente distinta y además especializada, teniendo en cuenta los diferentes aspectos que se derivan de la contextualización de la situación que determina distintos mecanismos de toma de decisiones y de ejecución. Este hecho objetiva la necesidad de constantes reprogramaciones motoras debido a las constantes alteraciones de esa situación. Además podría preguntarse cómo podemos garantizar que el segundo ejercicio cumpla los presupuestos científico-metodológicos del entrenamiento pliométrico. La respuesta está dada por las prescripciones (condiciones estructurales) establecidas para la realización del ejercicio. Por ejemplo: empleo de circulaciones tácticas estandarizadas que, debido a su eficacia, aumentaron las posibilidades de los centros y de los remates de cabeza del balón (incremento del número de saltos por jugador por unidad de tiempo); valoración solamente de los goles conseguidos con remates de cabeza con impulsión, y creación de condiciones de espacio y tiempo que potencian ciertos tipos de comportamiento técnico-práctico en detrimento de otros (disminución del número de toques de balón por intervención o restricción del número de pases de la fase ofensiva para que se pueda finalizar con remates de cabeza). ¡Seamos claros!, un ejercicio de entrenamiento que provoca interaccionar (en sus distintas proporciones según su lógica) los diferentes sistemas funcionales de los jugadores aproximándolos a la especificidad competitiva del juego del fútbol tiene un valor aumentado porque establece patrones de respuesta

motora y un número de repeticiones que aumentan el rendimiento deportivo del jugador o del equipo. En este sentido, todos los procesos y sistemas **de la persona que juega** están en interacción, especialmente los de la recogida y el tratamiento de la información, la memoria, la atención selectiva y la anticipación, que se hallan permanentemente en uso en virtud de la variabilidad contextual del ejercicio. Por otro lado, el ejercicio de carácter «general» o «artificial», independientemente de los aspectos fisiológicos, musculares y del control de su ejecución, no tiene solicitudes en el plano cognitivo ni un nexo de unión ni transferencia; además, se emplea mucho en la metodología práctica de antiguos paradigmas que nada tienen que ver con las necesidades del entrenamiento deportivo de la actualidad. Bajo esta perspectiva, si pretendemos verdaderamente establecer una relación significativa entre la lógica interna de cualquier especialidad deportiva, la del jugador y la del proceso de entrenamiento, debemos elaborar y construir **modelos** (simulaciones de la realidad constituidos por elementos específicos del fenómeno que se observa) de forma intencionada y susceptibles de volver inteligible un fenómeno complejo. La elaboración de modelos de entrenamiento implica la representación de algo que es semejante y consistente con la realidad y presenta como ventajas los siguientes aspectos: **posibilidad de superar** las dificultades inherentes a la organización jerárquica de los diferentes factores y contenidos específicos que se derivan de la lógica interna del juego del fútbol (separando lo fundamental de lo accesorio), **posibilidad de un análisis** operativo y una búsqueda del carácter provisional de cada factor o contenido preponderante en la estructura del rendimiento de esa modalidad deportiva (analizando las partes en función del todo, sin perder la posibilidad de analizar aisladamente cada factor del rendimiento) y **posibilidad de creación** de contextos más o menos complejos que se derivan de la estructura del proceso competitivo inherente al juego del fútbol pero conservando las informaciones, los contextos, las actitudes y los comportamientos sustanciales y significativos del juego (independientemente del nivel de complejidad del ejercicio de entrenamiento, éste nunca desvirtuará la lógica fundamental). Concluyendo, en la elaboración de cualquier programa de entrenamiento, sea para las sesiones, los microciclos, los mesociclos o la periodización anual, se puede manifestar la objetividad cuando se crea una unidad correcta (célula) lógica de programación y estructuración del ejercicio de entrenamiento. Es con esta entidad y con sus diferentes facetas y en su acumulación a lo largo de cierto período de tiempo como se pueden alterar constante, consistente y significativamente las posibilidades del éxito del jugador o del equipo a corto, medio y largo plazo. La reflexión sobre el ejercicio de entrenamiento y su operacionalidad es tan satisfactoria como perturbadora y obliga por conciencia y necesidad profesional a dedicar racionalmente todo nuestro esfuerzo, tiempo y empeño en este problema temático que muchas veces parece estar resuelto pero que, sin embargo, otras parece estar al principio de un largo camino.

El ejercicio es un problema tan evidente dentro del contexto del proceso del entrenamiento que tal vez sea esa propia evidencia la que provoca una discrepancia significativa entre la importancia del tema y las reflexiones teórico-tácticas que buscan analizarlo, así como los parámetros fundamentales que deberían ser manipulados para su correcta elaboración, compatibilizándolo con todas las variables y no variables inherentes a este proceso pedagógico. Por otro lado, podemos observar que existen pocos escritos y estudios sobre el ejercicio debido a su dificultad: por su fuerte **determinismo**, porque cuando está correctamente elaborado, aplicado y corregido potencia con claridad la riqueza humana mostrando los elevados rendimientos deportivos alcanzados, y por su **volatilidad**, porque cuántas veces al utilizar este o aquel ejercicio pensamos que sus efectos se dirigen a una acción con determinado sentido de la evolución del jugador y después de algunas sesiones o semanas de trabajo verificamos que sus mismos efectos se manifiestan ubicándolos en una dirección completamente opuesta a aquella que nosotros nos habíamos propuesto. La lógica funcional y relacional del ejercicio de entrenamiento es precaria e inestable y depende, por un lado, del nivel de la capacidad del jugador en el momento de su aplicación y, por otro, de los diferentes niveles de complejidad que estructuran cada plataforma evolutiva de perfeccionamiento o desarrollo de la lógica del juego del fútbol.

LA ORGANIZACIÓN DEL LIBRO

Este libro está organizado en cuatro partes fundamentales, 16 capítulos y 31 subcapítulos.

En la primera parte estudiaremos la organización sistémica del juego del fútbol, que se asienta en cinco vertientes fundamentales:

- **Las fases del juego.** Representan, bajo una perspectiva, el proceso ofensivo y defensivo en el cual cada jugador es totalmente solidario con todos sus compañeros y rival de todos sus adversarios. En este ámbito cada jugador en ca-

da momento del juego busca romper el equilibrio existente y crear ventajas que le aseguren el éxito respetando las leyes del juego.

- **La estructura del juego.** En este ámbito el equipo debe ser analizado como un campo de fuerzas soportadas por los jugadores en el que cada uno es una línea de fuerza y todos actúan conjuntamente (cooperando) e interactuando sus esfuerzos para confrontarlos con los del otro equipo (el otro campo de fuerzas), que tiene objetivos diametralmente opuestos. Por ello, cada situación de juego que se sucede a cada momento se resuelve con el objetivo de perseguir los objetivos preestablecidos racionalizando continuamente el espacio de juego y las funciones (misiones) tácticas definidas para cada jugador.
- **Los métodos de juego.** Representan la coordinación general y la secuencia temporal de ejecución de los comportamientos técnico-prácticos de los jugadores en el proceso ofensivo y defensivo. Los métodos de juego buscan de esta forma determinar constantemente la creación de condiciones más ventajosas a nivel numérico, espacial y temporal con el objetivo básico de la coherencia de los procedimientos de los jugadores en el reparto sobre el terreno de juego, el orden y sus relaciones recíprocas, la orientación y la velocidad de ejecución de los comportamientos técnico-tácticos y la iniciativa que los equipos deben buscar ante el adversario independientemente de estar o no en posesión del balón.
- **Los principios del juego.** Establecen líneas orientadoras en virtud de las cuales los jugadores orientan y coordinan sus decisiones, actitudes y comportamientos con el objetivo de asegurar rápidamente la soluciones tácticas para cada situación de juego y para establecer un lenguaje común dentro del equipo para mejorar su funcionalidad.
- **Los factores de juego.** Representan los medios de base de la solución de las situaciones de juego. En este sentido, todos los jugadores deben tener un repertorio de respuestas motoras para resolver las diferentes y complejas situaciones momentáneas del juego y poder optar consciente y adaptadamente en función de los objetivos tácticos y estratégicos pretendidos.

En la segunda parte se analiza la unidad lógica de la estructuración y programación del entrenamiento del fútbol reflexionando sucesivamente sobre:

- **Los fundamentos del ejercicio de entrenamiento**, de los cuales se desarrollan las cuestiones inherentes a su definición, caracterización, naturaleza y estructura.
- **Las lógicas estructurales del ejercicio de entrenamiento**, dentro de las cuales se analizan los aspectos de la adaptación funcional del jugador creada por las componentes y las condicionantes estructurales del ejercicio de entrenamiento.
- **Los principios de aplicación del ejercicio de entrenamiento**, que tienen por objetivo dirigir, orientar, adaptar y controlar la globalidad de la actividad de los jugadores y de los equipos para conferirles mayor eficacia y eficiencia. En este ámbito presentamos principios de carácter biológico, metodológico y pedagógico.
- **Las bases de la eficacia del ejercicio de entrenamiento**, que abarcan la concepción fundamental determinada por la capacidad momentánea del jugador o del equipo y la lógica interna del juego del fútbol, en la representación en la que se establecen los objetivos y la forma de concretarlos, la práctica/repetición donde son creadas las condiciones más favorables para alcanzar los objetivos pretendidos y su corrección con el fin de evitar la consolidación de hábitos motores inadecuados a los objetivos buscados y que posteriormente serían de difícil modificación.

La tercera parte se dedica a la concepción y organización práctica de los ejercicios de entrenamiento estableciendo una taxonomía que presenta tres niveles fundamentales.

- **Los ejercicios de preparación general**, que son conceptualizados sin tener en cuenta los contextos situacionales ni los condicionantes estructurales en los que se realiza la competición.
- **Los ejercicios generales de preparación específica**, que manipulan los condicionantes estructurales, como espacio, número, tiempo, reglamento, etc., con el objetivo de crear condiciones favorables para potenciar la relación del jugador con el balón y un número restringido de compañeros y adversarios con los que se relaciona, que irán progresivamente aumentando hasta un número establecido por el reglamento de la especialidad y por la capacidad de rendimiento de los jugadores. En este ámbito conceptualizamos ejercicios de tipo técnico, lúdico y recreativos; de perfeccionamiento de la acción de control/pase y conducción, y para el mantenimiento de la posesión del balón.
- **Los ejercicios específicos**, que se constituyen como el eje central del entrenamiento de los jugadores y que tienen siempre presentes las condiciones estructurales en las que las diferentes situaciones de juego se desarrollan. En

este ámbito conceptualizamos los ejercicios como de finalización en condiciones favorables de espacio, tiempo y número de jugadores; de circulaciones tácticas a partir de diferentes estructuras de juego; para potenciar misiones tácticas específicas dentro de la organización del equipo, y para potenciar las situaciones fijas de juego.

En una cuarta parte desarrollamos los aspectos más importantes para la orientación y preparación de los equipos para la competición, que se expresan en una planificación que analiza, define y sistematiza los diferentes aspectos y las operaciones inherentes a la construcción y al desarrollo de un equipo, organizándolas en función de finalidades, objetivos y previsiones y escogiendo las decisiones que buscan el máximo de eficacia y funcionalidad. En este ámbito analizamos cuatro cuestiones fundamentales.

- **La planificación conceptual**, que está definida por el establecimiento de un conjunto de líneas generales y específicas que buscan direccionar, orientar y fortalecer la relación del equipo en un futuro próximo, según una conceptualización de modelo de juego.
- **La planificación estratégica**, en la cual se elaboran planes de intervención que se traducen en modificaciones puntuales y temporales de la expresión táctica de base del equipo en función de los conocimientos y del estudio de las condiciones objetivas sobre las cuales se realizará la futura competición deportiva.
- **La planificación táctica**, que utiliza de forma racional y oportuna durante el juego las cualidades individuales y colectivas de los jugadores que constituyen el equipo coordinándolos unitariamente con el objetivo de concretar los objetivos preestablecidos.
- **La planificación del microciclo semanal y de la sesión de entrenamiento**, analizando la duración, forma, estructura, tipos y las operaciones para su elaboración.