

Módulo 3. Integración de la estructura condicional en el modelo de juego

Unidad 3.1 El modelo de juego

3.1.1 ¿Qué es el modelo de juego?

Una de las misiones que tienen los entrenadores y preparadores físicos es tratar de replicar durante el entrenamiento niveles de carga (volúmenes e intensidades) que se acerquen, igualen o superen las exigencias de la competición. La semana de entrenamiento permite adecuar dichas cargas de trabajo con base en las necesidades establecidas desde el punto de vista condicional y que, a su vez, encaje con el engranaje táctico que también se debe llevar a cabo. Estas exigencias fluctuarán dependiendo del objetivo del microciclo, pero hay un denominador común que siempre está presente independientemente de la carga, y es la relación que se pretende generar en las tareas de entrenamiento con el *modelo de juego*. Para ello, Jonatan Giráldez (2021) define el modelo de juego como aquellas interacciones pretendidas por el entrenador que se producen entre las jugadoras en los dos momentos del juego, fase de posesión y fase de recuperación. Implica un sistema de comunicación “no verbal” entre “todas y todos” que nos sirve para generar una serie de ventajas dentro del juego y que el rival desconoce. Dichas interacciones nacen de las ideas del cuerpo técnico y de la naturaleza de las jugadoras.

Estas “ventajas” que se pretenden generar durante el juego hacen referencia a aquellas superioridades que el profesor Seirullo sintetizó en cuatro aspectos y que se podían encontrar durante la fase de posesión. A continuación, se resumen:

1. Superioridad numérica: somos más jugadoras en una zona concreta del campo con respecto al número de jugadoras rivales.
2. Superioridad posicional: estamos mejor ubicadas, independientemente del número de jugadoras de un equipo y del otro. Nuestra posición nos permite recibir el pase en condiciones de poder.
3. Superioridad cualitativa: somos mejores en una zona concreta del campo con respecto a la oponente directa. Por ejemplo, el equipo es capaz de generar una situación de 1 vs. 1 de nuestra extremo contra su lateral.

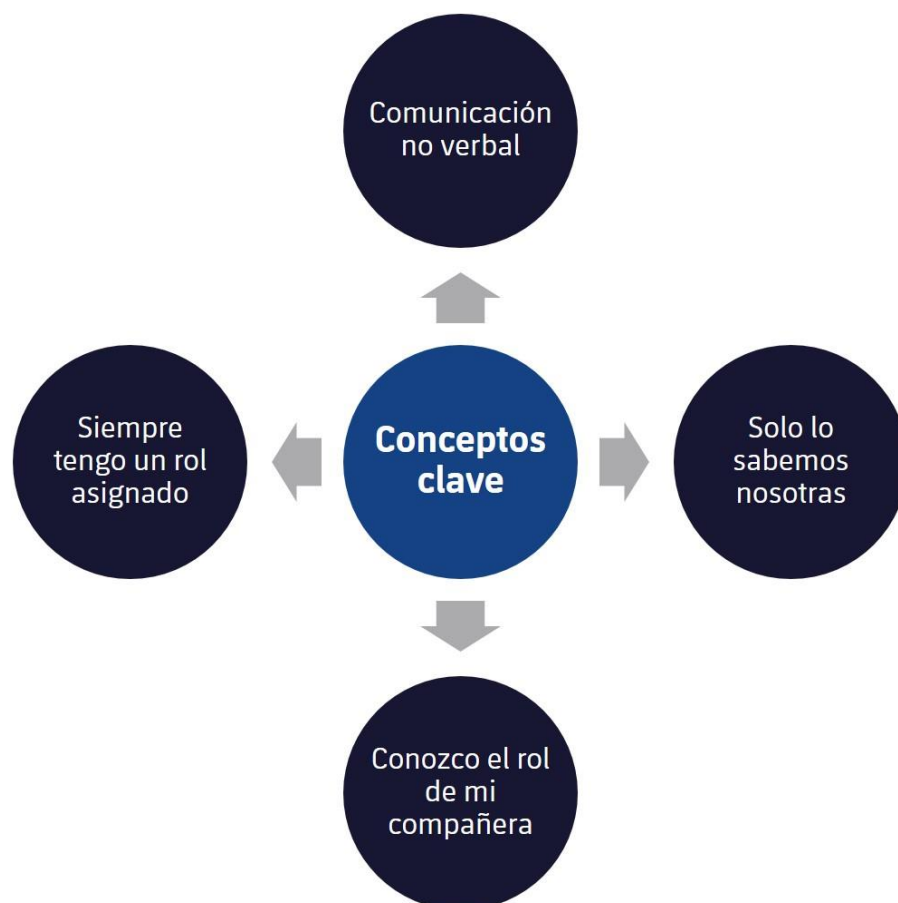


4. Superioridad socioafectiva: nos relacionamos mejor. Un grupo determinado de jugadoras se juntan y asocian en una zona concreta del campo.

Entendiendo esta concepción del modelo de juego, es durante el entrenamiento el lugar donde se pone especial énfasis para construir y optimizar esta comunicación, la cual está presente en todas las tareas. Es una manera de entender el entrenamiento, el cual se concibe como un espacio para aumentar y mejorar las relaciones comunicativas entre las jugadoras. Los entrenadores ofrecemos recursos, y las características de las jugadoras más las interacciones que se producen entre ellas ayudan a que este proceso de comunicación mejore día a día.

Conceptos clave del modelo de juego: cuando se inicia la temporada en un equipo de fútbol es prioritario asentar un lenguaje único y propio emergente de las relaciones que se establecen entre jugadoras. Independientemente de la preparación táctica y sin tener en cuenta el equipo adversario, durante el entrenamiento se debe construir un lenguaje que todos entiendan, tanto en la fase de posesión como en la fase de recuperación. Las características se muestran a continuación:

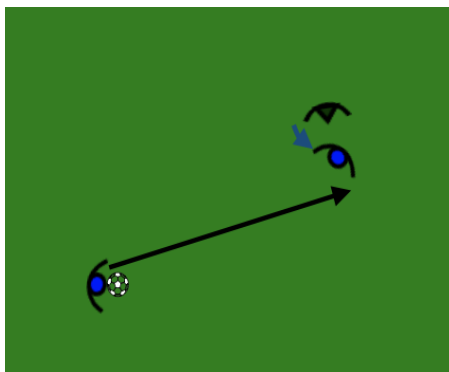
Figura 1: Características del modelo de juego



Fuente: elaboración propia.

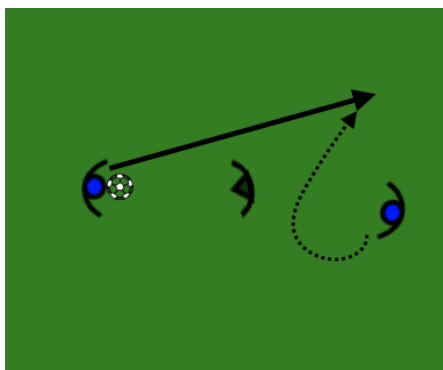
- Comunicación “no verbal”: la pretensión requerida en el juego mediante relaciones que se establecen entre las jugadoras no necesariamente implica hablar para comunicarse, sino que se debe sobreentender, con base en gestos, movimientos previos, ubicación táctica, información de pase, etcétera, para que el equipo se comunique de la mejor manera posible. A continuación, dos ejemplos para explicar este tipo de comunicación (figuras 2 y 3). El primero, un pase que se le entrega a la compañera a su pierna más alejada, entendiendo que eso puede facilitar una mejor relación con la siguiente acción (progresión). Además, también evitaría una posible interceptación de la jugadora rival. El segundo ejemplo implica un movimiento previo de una jugadora que pretende recibir a espaldas de una rival, que previamente se muestra en un lado, pero que con el brazo indica dónde quiere recibir este pase. Por lo regular, esta señalización no es percatada por la adversaria. La experiencia “comunicativa” entre las jugadoras ayuda al hecho de que estos pases se puedan llevar a cabo sin necesidad de señalar la zona de destino e, incluso, la opción de añadir más movimientos previos antes de la recepción final.

Figura 2: Pase a pierna alejada



Fuente: elaboración propia.

Figura 3: Movimiento previo a la recepción

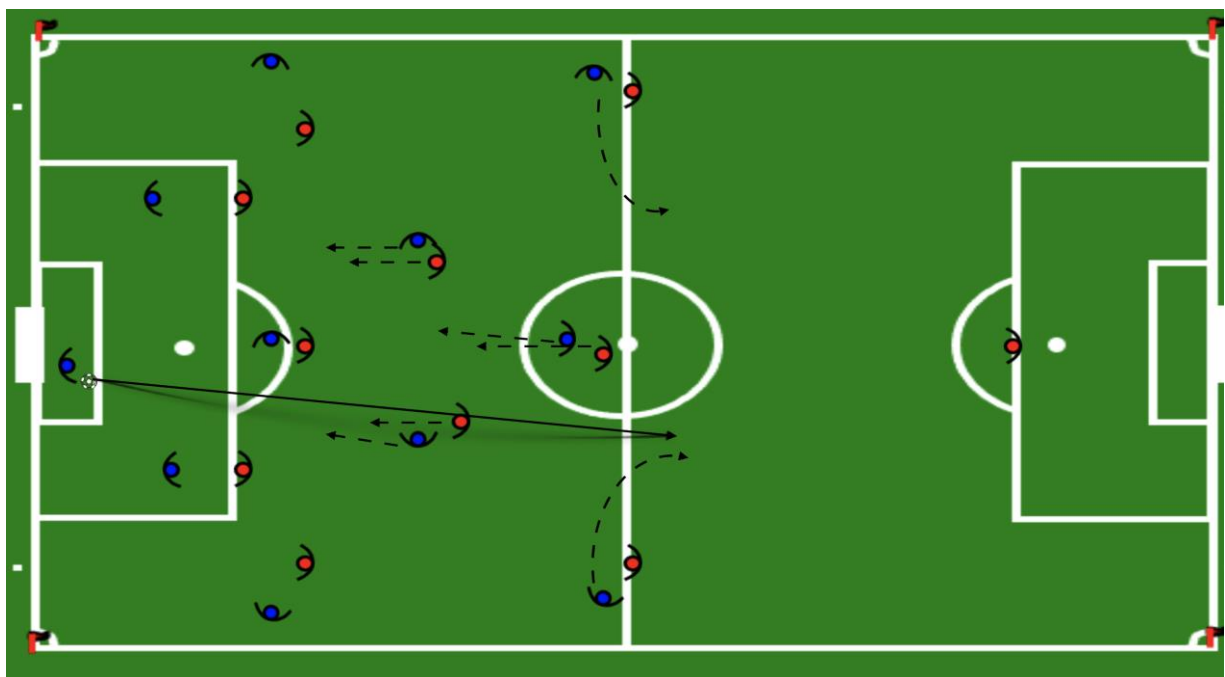


Fuente: elaboración propia.

- Solo lo sabemos nosotras: esta comunicación “no verbal” implica un conocimiento tan profundo que el rival lo desconoce. Un ejemplo de una situación de inicio de juego podría

ser el siguiente (figura 4): el rival plantea un tipo de presión donde, prácticamente, se generan emparejamientos individuales a todo el campo. Sobre esta situación, un comportamiento que puede emerger y que depende de las características de las jugadoras presentes en el campo podría ser aquel donde las interiores y la delantera se mostrasen en apoyo acercándose al centro de juego para provocar una situación de 1 vs. 1 entre nuestro extremo y su lateral. El pase que la portera debería ejecutar sería un pase plano y tenso para favorecer la trayectoria circular de la jugadora de banda. Esta comunicación “no verbal” de las interiores y delantera nos está informando, como equipo, dónde se presenta la ventaja sobre dicha situación de juego. No hay necesidad de hablar, todas lo saben.

Figura 4: Ejemplo de inicio de juego



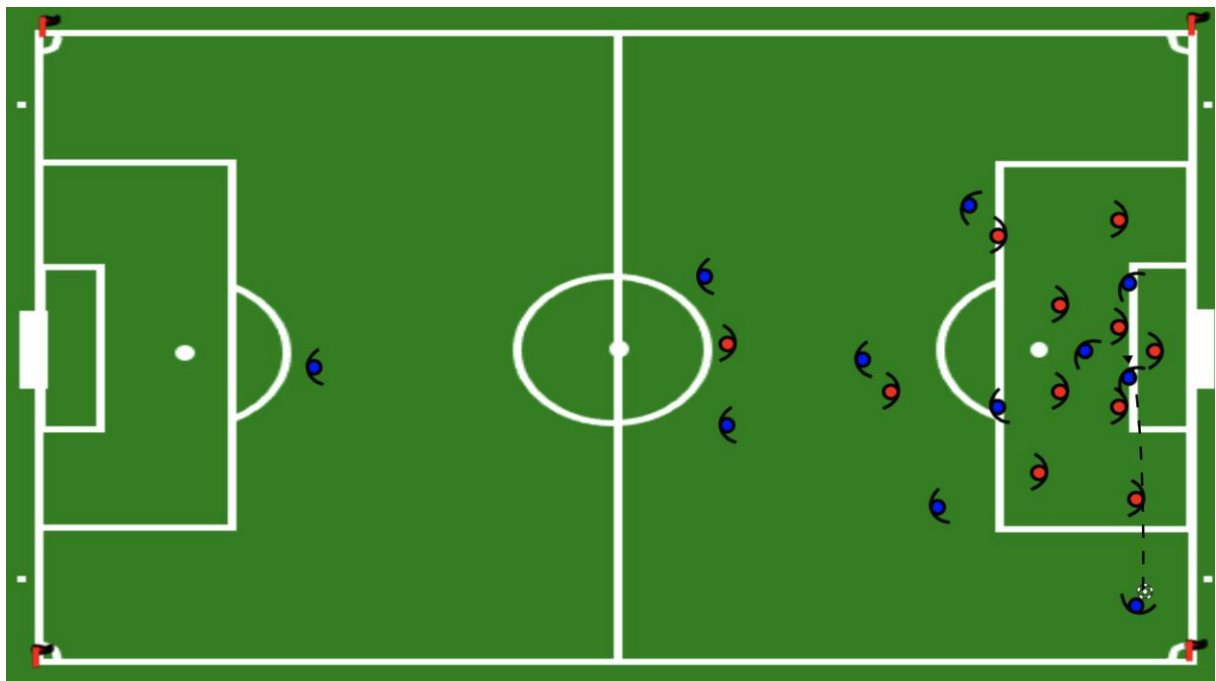
Fuente: elaboración propia.

- Conozco el rol de mi compañera: este sistema de comunicación “no verbal” permite reconocer qué es lo que mi compañera debe hacer en todo momento. Esto, a su vez, permite una reorganización colectiva constante alrededor del juego, ya que los movimientos y posiciones que se van dando en la fase de posesión y en la de recuperación responden a relaciones basadas con una intención que es comunicarse mejor. En el ejemplo anterior, la delantera que hace el movimiento de acercamiento con el fin de atraer a una defensa central conoce el rol de la jugadora de banda. Si no existiese este conocimiento de roles y funciones, sería muy complicado aprovechar las ventajas que durante el juego se van sucediendo.

- Siempre tengo un rol asignado: independientemente de la posición en el campo y la disposición o no del balón, todas las jugadoras tienen un cometido dentro del juego. Estas

ubicaciones son mensajes que trascienden a nivel comunicativo dentro del equipo para que aquello que se pretenda realizar se pueda optimizar. Un ejemplo podría darse en una situación de centro lateral ofensivo. Hay una jugadora que debe ejecutar la acción técnica de centro, hay otras que deben tratar de rematar, pero hay otras que deben compensar el ataque para anticipar una posible pérdida y que el equipo tenga la posibilidad de volverla a recuperar lo más pronto posible (figura 5). Estas últimas son posiciones que *a priori* parecen intrascendentes para la jugada, pero sí tienen una suma importancia en el momento de pérdida, ya que en función de esa ubicación permitirá al equipo tener más opciones de recuperar la pelota en campo contrario.

Figura 5: Posiciones que *a priori* parecen intrascendentes para la jugada

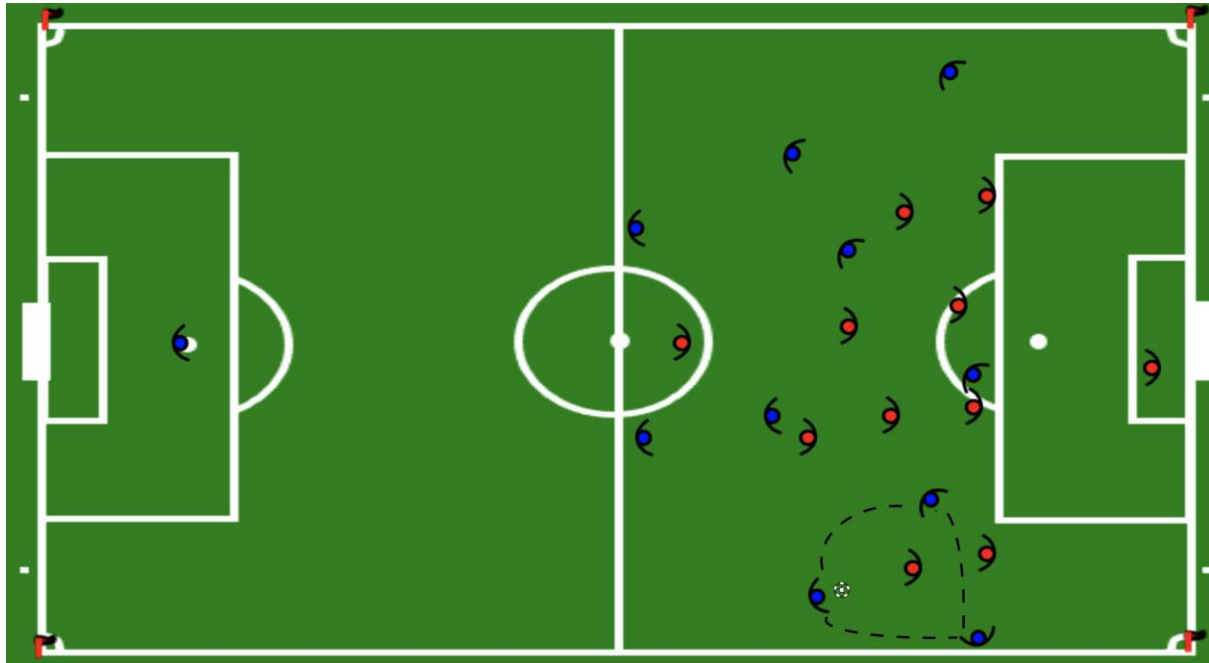


Fuente: elaboración propia.

- Variabilidad de funciones: dentro de las dos fases del juego (fase de posesión y fase de recuperación), una de las claves es la capacidad individual que tiene la jugadora de desenvolverse en diferentes roles. Esto permite, dentro del mismo once, modificar tendencias del juego y aumentar el nivel de imprevisibilidad. Un ejemplo en fase de posesión podría ser el siguiente: el balón se encuentra en el carril lateral y las posiciones que se van a ocupar son las que se observan. Después de uno o varios pases, las posiciones pueden o deben variar, pero respetando en todo momento el rol y función que cada jugadora debe llevar a cabo en esa posición concreta. Cuando la jugadora está abierta en banda, tendrá un rol y una función diferente que si se ubica entre la jugadora central y lateral del equipo contrario (figura 6). Ser capaz de adaptarse a diferentes posiciones implica un rol y función diferente que la jugadora en todo momento debe reconocer para que como equipo pueda jugar mejor al fútbol. Además, a mayor

versatilidad, más recursos como equipo dispondrá y más capacidad de sorpresa sobre el equipo rival.

Figura 6: Jugadora abierta en banda

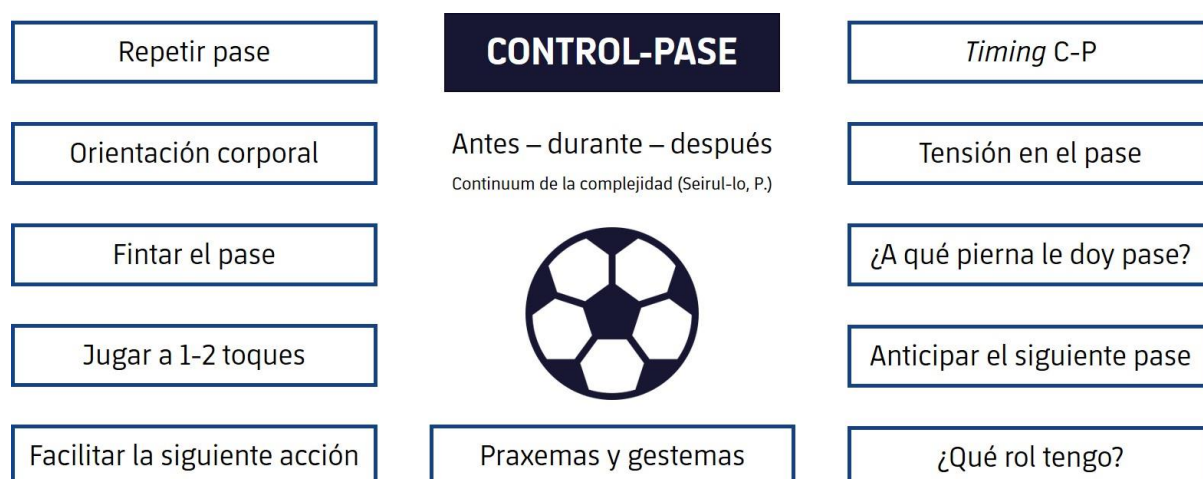


Fuente: elaboración propia.

3.1.2 Cómo optimizar el proceso comunicativo durante la fase de posesión

A continuación, se muestra un recopilatorio de informaciones y criterios para tener en cuenta durante la fase de posesión y facilitar así que el equipo se pueda comunicar de la mejor manera posible.

Figura 7: Criterios para tener en cuenta durante la fase de posesión



Presente en todas las tareas de entrenamiento con el objetivo de comunicar mejor

Fuente: adaptado de Giráldez, 2021. Inédito sin publicar.

Todo este proceso de control-pase implica un *continuum* de la complejidad (Seirullo), el cual está presente en todo momento durante el juego. Las jugadoras han de entender que al fútbol se está jugando todo el rato y lo que hagan antes de entrar en contacto con el balón tendrá una trascendencia en el durante, mientras que lo que hagan después de dar el pase volverá a tener una trascendencia en el siguiente antes que se vuelva a dar. Se trata de conectar con el juego y jugar antes, durante y después del pase. Jugar todo el tiempo.

Las consignas o criterios para tener en cuenta durante el entrenamiento a fin de mejorar todo el proceso comunicativo al que se hace referencia son los siguientes:

- Repetir pase: qué implica dar un pase de ida y vuelta con la misma compañera. Por ejemplo, atraer a un número determinado de jugadoras rivales a una zona concreta del juego para después encontrar ventajas en otro espacio.
- Orientación corporal: entender la ubicación y el perfil de la jugadora como una manera para mejorar la comunicación entre el equipo. Este perfil corporal no siempre se debe realizar con base en la siguiente línea de pase, sino con base en la optimización de las relaciones dentro del juego.
- Fintar el pase: no mirar a dónde voy a pasar, siempre y cuando la posible receptora lo anticipe, ayuda a optimizar la comunicación, ya que permite generar ventajas dentro del juego que el rival desconoce.
- Jugar a 1-2 toques: una jugadora del Barça debe ser capaz, desde el punto de vista técnico, de manejar la relación de pases con ambas piernas y estar preparada para que

dichas acciones se puedan realizar a uno o dos toques. Esto implica un dominio técnico de todas las superficies de contacto, así como la continuidad que le damos al balón con controles que orienten y faciliten la comunicación.

- Facilitar la siguiente acción: como idea principal para mejorar la intracomunicación, una de las claves es jugar con la intención de ayudar a la compañera que será la siguiente receptora. Esto implica no dar un pase por dar, sino dar el mejor pase posible para facilitar la siguiente acción de juego.

- *Timing* control-pase: todo lo que gira alrededor de la fase de posesión implica un nivel de sincronía constante. Todo lo que se produce mediante el pase obliga a adecuar el *timing* adecuado. No es suficiente pasar o desmarcarse para recibir el pase, sino que debe aprovecharse al máximo la relación espacio-tiempo para aumentar la probabilidad de generar mejores ventajas dentro del juego.

- Tensión en el pase: dar un pase más o menos fuerte tiene un significado diferente desde el punto de vista comunicativo. Por ejemplo, dar un pase tenso a una pierna concreta puede dar información de si esa compañera puede controlar para progresar o no. Por otro lado, dar un pase suave y añadir un movimiento de separación puede dar información a la receptora de que se le asoma una presión por espalda que la obliga a jugar a un toque de cara. Por el contrario, si ese pase se le da tenso y se la obliga a controlar, posiblemente, estaríamos facilitando la presión a la jugadora del equipo contrario.

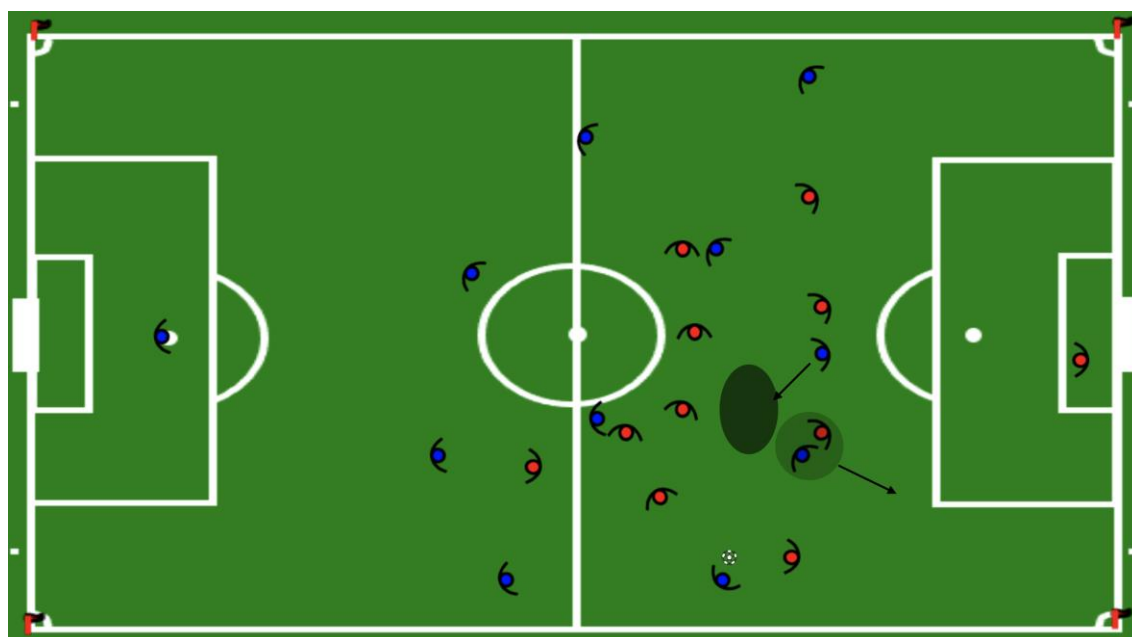
- ¿A qué pierna le doy el pase?: no se trata de dar un pase por dar, sino de ayudar a la compañera a que se comunique mejor en su siguiente acción. Por eso, también se ha de tener en cuenta qué trayectoria defensiva tiene la jugadora contraria para pasar en función de esto y ayudar a que la compañera pueda relacionarse mejor en su siguiente pase.

- Anticipar el siguiente pase: en todo momento las jugadoras deben ser capaces de prever la posible circulación que se llevará a cabo. Ser capaces de anticipar la acción a dos o tres pases vista ayudará a aumentar las posibilidades de espacio y tiempo en beneficio de la fase de posesión.

- Praxemas y gestemas: un gestema es aquella intención comunicativa que las jugadoras o equipo técnico realizan y que las integrantes del equipo pueden decodificar. Por ejemplo, señalar con la mano a qué pierna quiero que entregues el pase implica un gesto que ayudaría a optimizar el proceso comunicativo. Por otro lado, los praxemas son acciones motrices que también implican comunicación gracias a un movimiento o posición. Un ejemplo puede ser cuando el balón se encuentra en carril exterior y la jugadora interior decide hacer un movimiento de ruptura hacia la banda (figura 8). Este movimiento puede traer implícito un mensaje para atraer a una posible jugadora y que la delantera del equipo se muestre en apoyo con más tiempo y espacio disponible.



Figura 8: Jugadora interior hace un movimiento de ruptura hacia la banda



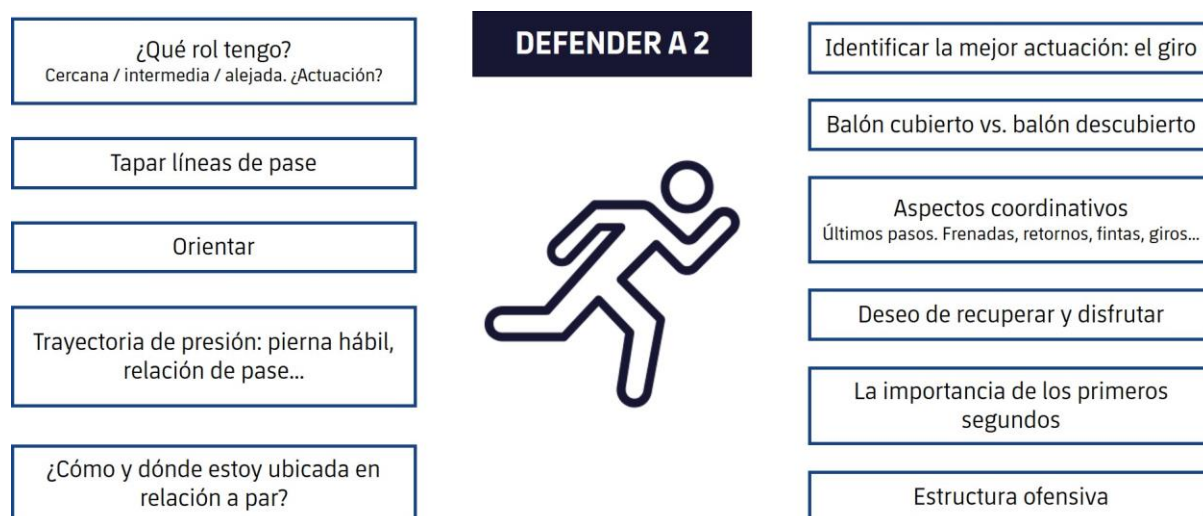
Fuente: elaboración propia.

Todos estos criterios tenidos en cuenta para mejorar el proceso comunicativo durante la fase de posesión están presentes en todas las tareas de entrenamiento. Independientemente del objetivo técnico, psicológico, táctico o físico de la tarea, el código de comunicación es un generador constante de información para mejorar todos los procesos. Los pases que se dan y lo que se hace antes, durante y después tienen un significado que ayuda a optimizar relaciones comunicativas entre jugadoras.

3.1.3 Cómo optimizar el proceso comunicativo durante la fase de recuperación

Al igual que sucede durante la fase de posesión, cuando no disponemos del balón, se tienen en cuenta una serie de criterios con el fin de intentar recuperar la pelota lo más pronto posible.

Figura 9: Criterios para tener en cuenta a fin de recuperar la pelota lo antes posible

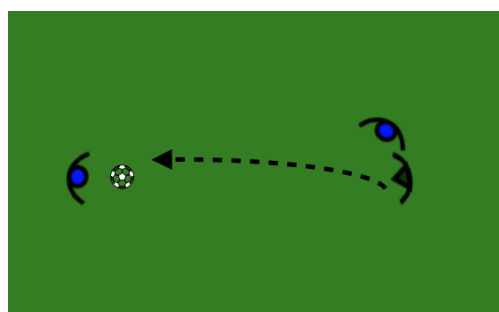


Fuente: adaptado de Giráldez, 2021. Inédito sin publicar.

- ¿Qué rol tengo? Cercana, intermedia, alejada sobre la ubicación de la pelota. ¿Actuación?: ser consciente de la ubicación que dispongo en el campo implica reconocer un rol concreto sobre lo que se debe realizar. Todas juegan sin influir la zona donde se encuentre la pelota. En función de esto se debe reconocer la mejor actuación defensiva posible de cada una de las jugadoras. Por ejemplo, si el equipo pierde la pelota y en la zona de balón hay una situación de inferioridad numérica de 1 contra 3, la actuación y reubicación defensiva será diferente si en esa misma zona hay un 1 contra 2 o un 2 contra 2.

- Tapar líneas de pase: como criterio general, en el momento fase de recuperación, las tendencias individuales en los movimientos de presión implican una presión sobre poseedora tapando una línea de pase. En el ejemplo gráfico (figura 10) se reconoce dónde una jugadora que viene de defender a la cercana salta sobre la jugadora con balón y tapa la línea de pase sobre esa jugadora que supuestamente queda liberada.

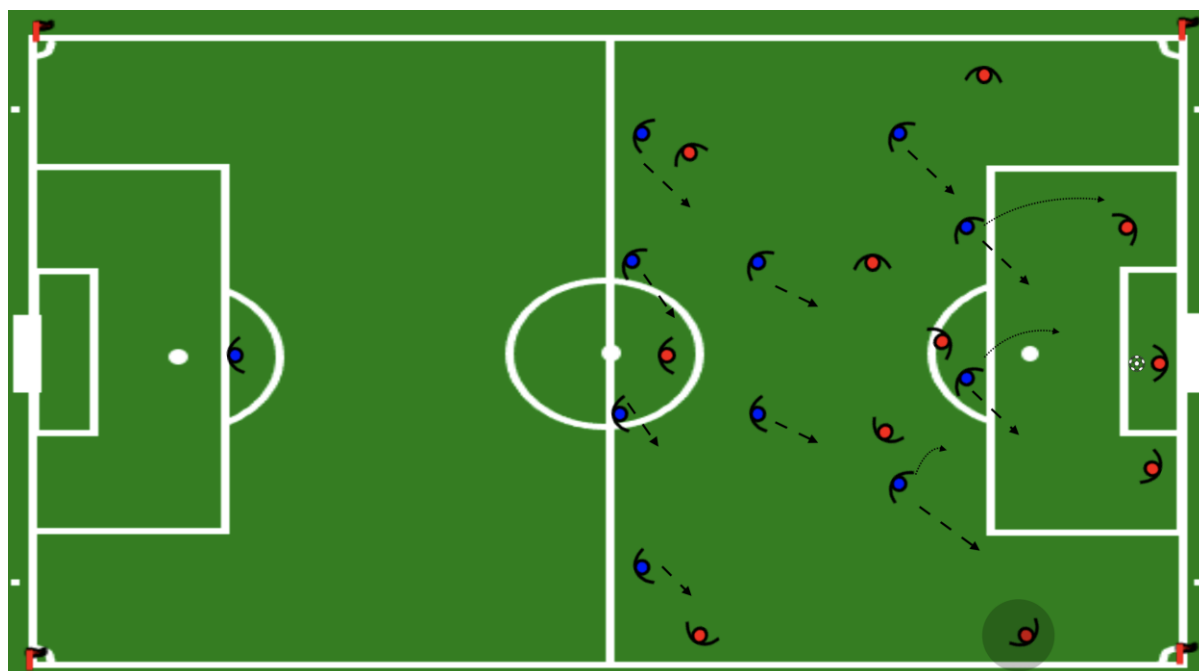
Figura 10: Tapar líneas de pase



Fuente: elaboración propia.

- Orientar: otro de los criterios que se valoran durante la fase de recuperación implica condicionar el juego rival hacia la zona donde más nos interesa. Aunque el equipo no disponga de la posesión, debemos ser capaces de hacer jugar al rival hacia la zona del campo que, como equipo, queremos. Esto implica que, en lo que respecta a la trayectoria defensiva, debemos orientar el juego rival hacia unos puntos concretos que, como equipo, reconocemos y queremos para tener más opciones de recuperar la pelota. El ejemplo que se muestra a continuación (figura 11) sería el siguiente, donde todo el equipo está ubicado de tal manera que la presión que realiza la orienta hacia la zona de banda donde se ubica su lateral izquierda.

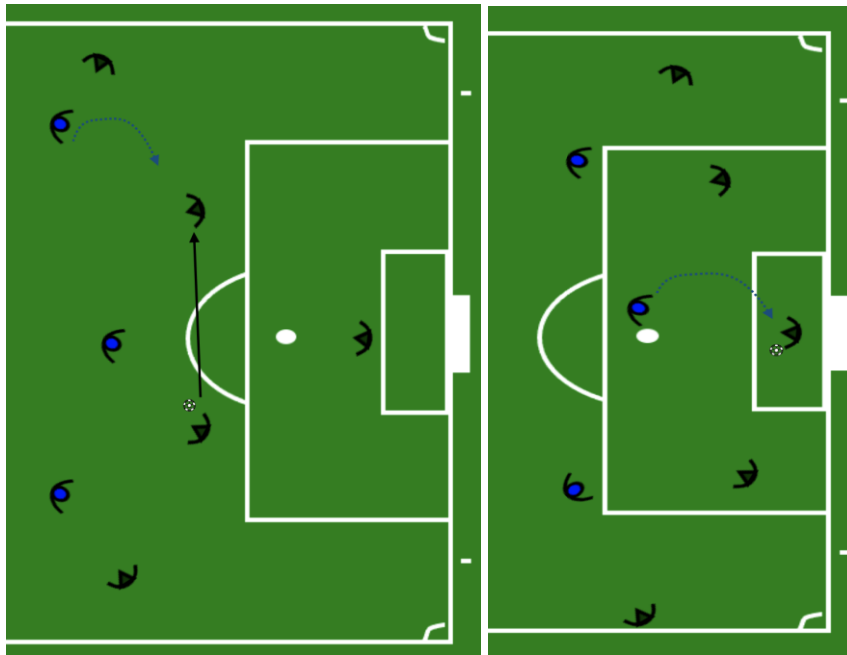
Figura 11: Orientar hacia donde más nos interesa



Fuente: elaboración propia.

- Trayectoria de presión: pierna hábil, relación de pase...: cuando nos disponemos a presionar a una jugadora rival, otra consideración es reducir distancia con ella con base en la relación de pase que pretendo tapar. En el ejemplo 1 de la figura 12, si la extremo de banda izquierda decide anticipar un posible pase de central izquierda a central diestra, esa presión la realiza tapando la relación de pase con la lateral diestra. El ejemplo 2 sería en cuanto a trayectoria de presión en función de pierna hábil de contraria, la cual se llevaría a cabo sobre el costado derecho de portera rival, ya que su pierna dominante es la derecha. De esta manera, conseguimos orientar el juego hacia su pierna izquierda, donde tendrá menos opciones de relacionarse mejor con el siguiente pase.

Figura 12: Ejemplos 1 y 2



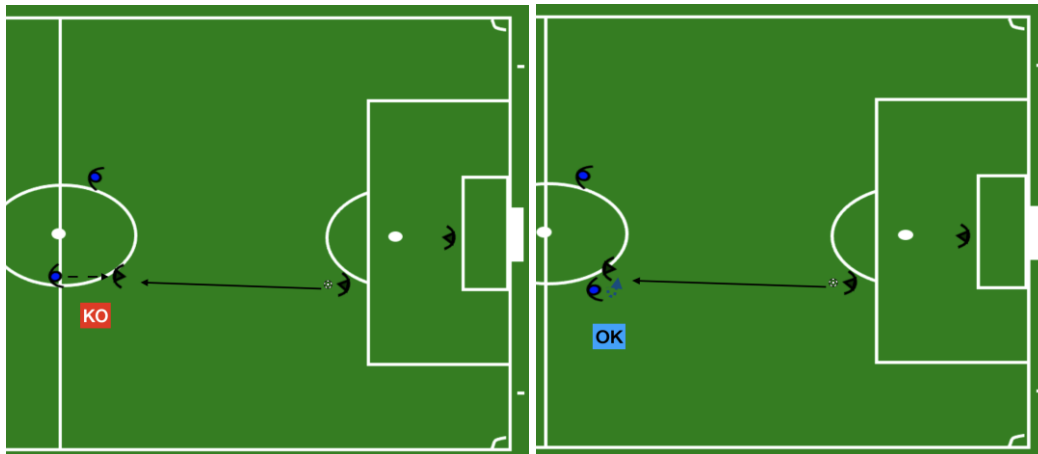
Ejemplo 1

Ejemplo 2

Fuente: elaboración propia.

- ¿Cómo y dónde estoy ubicada en relación con mi par?: la distancia y la posición que dispongo en relación con mi adversaria directa son claves para ser capaces de recuperar la pelota. En los ejemplos se muestran las opciones (figura 13). Si mi distancia y posición siendo central es por detrás la delantera contraria, las opciones que tendré para poder anticiparme se reducen. Si, por el contrario, mi posición es, prácticamente, a la misma altura y con una posición que me permita anticiparme, como central, tendré más opciones de recuperar la pelota.

Figura 13: ¿Cómo y dónde estoy ubicada en relación con mi par?

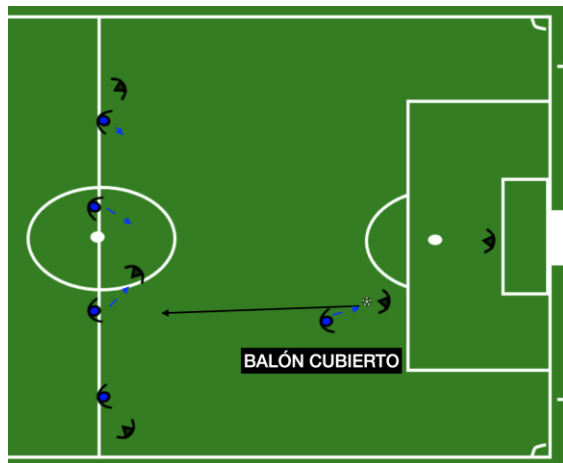


Ejemplo 1: posición que no me permite anticipar. Ejemplo 2: posición que sí me permite anticipar

- Identificar la mejor actuación: el objetivo principal cuando no disponemos de la posesión es volver a recuperarla. Esto no implica presionar al 100 % todo el tiempo, independientemente de dónde se encuentre el balón o cómo esté posicionado el equipo. Hay ocasiones donde la mejor actuación es reordenarse y dar tiempo para que el equipo esté otra vez preparado para volver a ser presionantes. Un ejemplo sería sobre una situación de cambio de orientación rival, donde consiguen llevar la pelota a la zona de menos afluencia defensiva. Nuestra misión es llevar a cabo trayectorias defensivas que nos permitan reubicarnos en torno al balón para, otra vez, volver a ser presionantes sobre el balón.

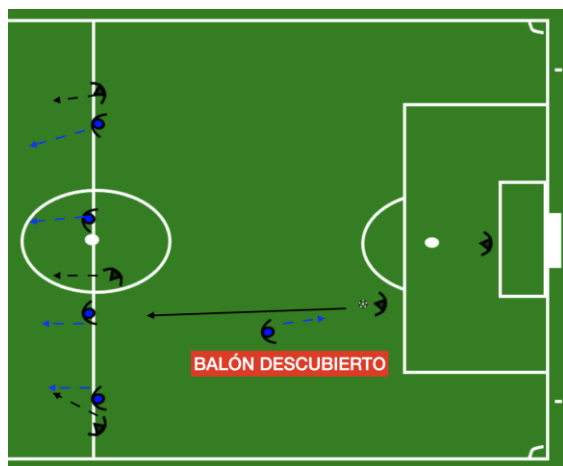
- Balón cubierto vs. balón descubierto: por el tipo de juego rival, muchas ocasiones aprovechan cualquier posibilidad de poder lanzar directamente a la espalda de la línea defensiva. Uno de los criterios más importantes en cuanto a lo defensivo es identificar si el balón está cubierto o no. Se entiende como balón cubierto cuando la pelota está presionada por alguna jugadora, mientras que balón descubierto sería cuando la rival y la pelota no están presionadas. En el primer caso (figura 14), difícilmente nos podrán lanzar de manera directa, mientras que, en el segundo caso (figura 15), las opciones de juego directo sí son manifiestas. Nuestro comportamiento a nivel defensivo es diferente en función de cada una de las situaciones. Por norma general, si el balón está cubierto, nuestra presión de las alejadas puede ser hacia adelante, mientras que, si el balón está descubierto, el espacio para proteger de nuestras alejadas está a la espalda.

Figura 14: Balón cubierto: sí permite presión adelante



Fuente: elaboración propia.

Figura 15: Balón descubierto: protección del espacio a la espalda



Fuente: elaboración propia.

- Aspectos coordinativos: últimos pasos, frenadas, retornos, fintas, giros...: sin entrar a valorar aspectos colectivos de comunicación no verbal sobre las características ya citadas, una de las consideraciones más importantes para tener en cuenta sobre la fase de recuperación tiene que ver con los aspectos coordinativos individuales. Si todas las jugadoras hablan el mismo idioma y como equipo la labor es buena, la acción determinante para ser capaces de recuperar el balón tiene que ver con criterios individuales, donde se destacan los últimos pasos de carrera para no ser superada, cómo me ubico corporalmente para que en la frenada no me pase de largo, cómo mi centro de gravedad me ayuda o no para girar, volver o cambiar de dirección en esos últimos metros... En definitiva, se analizan aspectos puramente individuales para que, desde el punto de vista coordinativo, la acción colectiva de recuperar el balón tenga éxito.

- Deseo de recuperar y disfrutar: el objetivo no es estar defendiendo durante el partido, pero sí ser capaces de instaurar una cultura de deseo y disfrute sobre la fase defensiva. Si al equipo le gusta defender y añadimos los aspectos colectivos e individuales acorde a lo que se debe realizar en cada momento, las posibilidades para recuperar de nuevo el balón aumentarán.

- La importancia de los primeros segundos: cuando el equipo pierde la posesión, una de las obligaciones es intentar recuperar la pelota lo más rápido posible. Cuanto menos tiempo demos al rival a reorganizarse cuando son capaces de recuperar la pelota, menos opciones tendrán de darle continuidad a esa fase de posesión. Por lo tanto, se debe instaurar la cultura y la norma de los primeros segundos cuando el equipo pierde el balón, para que destinen la energía necesaria después de la pérdida y sean capaces de volver a recuperarla lo más pronto posible.

- Estructura ofensiva: no se debe asociar el momento de recuperación de la pelota con un tema relacionado solo con la intensidad defensiva. El equipo tendrá más opciones de éxito defensivo si la estructura ofensiva que tenía previamente al momento de pérdida es buena. El resumen de esta idea recae en atacar bien para defender mejor. Si el ataque es bueno desde el punto de vista táctico (posiciones y ubicaciones), más posibilidades de éxito defensivo tendremos cuando el equipo pierda el balón.

3.1.4 Modelo integrado para la mejora del código de comunicación

El objetivo que nos marcamos como *staff* es intentar que el equipo juegue de la mejor manera al fútbol. Por el club en el que estamos, tenemos la obligación de enamorar a la gente viéndonos jugar, ya que jugar bien nos acercará a tener más opciones para poder ganar los partidos. Ahora bien, toda esta construcción colectiva que se debe llevar a cabo nace en el código de comunicación que dentro del equipo se debe generar. No se entra a matizar a nivel táctico si se presiona de una manera o si, con pelota, los tipos de progresiones que interesan son otros. Lo más importante es concienciar la cultura de cómo podemos aprender a comunicarnos de la mejor manera posible durante la fase de posesión y la de recuperación. Esto solo se consigue de una manera y es a través de las tareas de entrenamiento.

Como equipo, ¿qué tipo de tareas nos identifican?

Tareas donde prioricemos el ritmo alto de circulación de balón y donde las jugadoras creen líneas de pase constantemente sobre la poseedora para así aumentar las probabilidades de éxito en la fase de posesión. Además, como equipo, debemos tener la iniciativa del juego y del partido durante el mayor tiempo posible. Esto implica someter al rival con balón teniendo más tiempo la pelota y, cuando no disponemos de ella, ajustar un tipo de presión cuya tendencia es hacia adelante. Instar a las jugadoras a que debemos recuperarla lo antes posible (conciencia de descansar con balón). Durante esta fase de



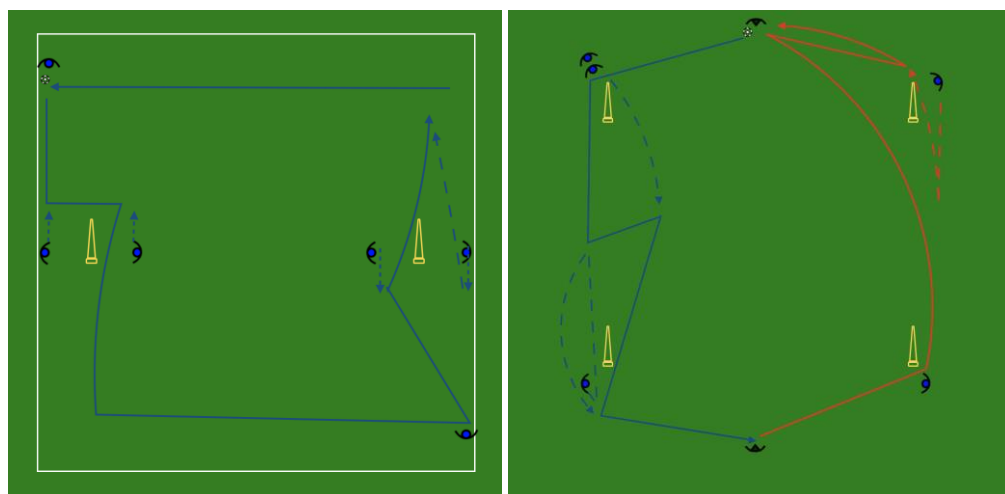
posesión, tratar de desarrollar conceptos de juego Barça a través del control-pase, ser capaces de identificar los diferentes tipos de superioridades, etc.

Adaptación de estas tareas con base en las características del rival

El objetivo principal durante las tareas de entrenamiento es priorizar aquellas que ayuden a que el equipo mejore su código de comunicación no verbal durante las dos fases del juego. Sí se tiene en cuenta al equipo contrario, pero el enfoque semanal está orientado a utilizar aquellos contenidos del juego que ayuden a mejorar el modelo de juego del equipo y que, a su vez, de manera preferente, se puedan utilizar porque ayudan a preparar ese partido.

Uno de los tipos de tareas donde se pone más énfasis en cuanto a introducir esta mejora en la comunicación no verbal es el control-pase. La optimización de todo este proceso comunicativo se establece con secuencias de pase abiertas o cerradas, donde se insta, mediante el pase, a crear o consolidar vías de comunicación no verbales. A continuación, un par de ejemplos de tareas para introducir consignas que en el desarrollo del contenido dentro del control-pase se explicaron con detalle (figura 16).

Figura 16: Comunicación no verbal mediante el pase



Fuente: elaboración propia.

¿A qué pierna doy el pase? ¿Con qué tensión lo doy? ¿Anticipo el siguiente pase? ¿Hay ventaja y facilita la siguiente acción de mi compañera? ¿Muestro con la mano donde la quiero? ¿Existe un movimiento previo al lugar donde finalmente quiero recibir? ¿El *timing* es bueno? Estas son algunas preguntas y consideraciones tenidas en cuenta en el desarrollo de tareas de este tipo para así facilitar nuevas vías de comunicación mediante el pase dentro del equipo y que se transfieren posteriormente al resto de tareas de entrenamiento.

Cabe recordar que la comunicación que emerge en estas tareas trasciende al resto de tipos de tareas que se llevan a cabo durante la sesión de entrenamiento (rondos, juegos de posición, juegos de situación, oleadas, finalizaciones, partidos cortos, partidos modelados, etcétera).



Unidad 3.2 Relación de la estructura condicional con el modelo de juego

La teoría de los sistemas dinámicos conlleva una visión holística del entrenamiento. Por *holística* entendemos que el todo es más que la suma de las partes, es más que la suma de la información de cada parte analizada individualmente. El entrenamiento holístico es una propuesta metodológica que se basa en la combinación de los conceptos de entrenamiento deportivo y los conceptos de la teoría de la complejidad. Se fundamenta en diseñar tareas con respuestas no lineales; la incertidumbre es la base creativa del proceso, fundamentos en el juego y su complejidad, no se pueden realizar en entornos ajenos a la realidad de la complejidad del juego donde la deportista tiene que actuar. Se debe utilizar tanto en etapas de formación como en alto rendimiento. Se busca la autoestructuración de la deportista estimulando situaciones que provocan el desarrollo de posibilidades de interacción de sistemas. Cada jugadora interactúa de forma particular con el contexto en evolución. La respuesta del entrenamiento será individualizada y ajustada a las características de cada jugadora.

Cada jugadora es particularmente como es, tiene su historia y vivencias del pasado con el fútbol, tiene sus características y sus capacidades. La jugadora se tiene que adaptar al modelo de juego, de la misma forma que el modelo también se adapta a ella y a sus características. El engranaje que se conforma entre jugadoras y modelo de juego es el sello de identidad más importante, y es constantemente dinámico y amoldable. Las bases del modelo son fijas, pero una de sus características claves, que ya hemos visto en los apartados anteriores, es que es constantemente adaptable, con la intención de expresar en todo momento su máxima plenitud de rendimiento. Los técnicos somos los encargados de valorar y gestionar en todo momento las dinámicas de la temporada, según las jugadoras disponibles y los momentos de estado de forma de cada jugadora y de todo el equipo.

Un aspecto muy importante para conseguir esa optimización del rendimiento tanto de la jugadora como del modelo de juego es potenciar las virtudes de cada jugadora, es decir, por ejemplo, si una jugadora es muy característica por su capacidad de despliegue de recorrido por banda, debemos generarle todos los recursos para que lo haga en su máxima expresión, debemos potenciarle su capacidad. De esta manera, vamos a ofrecer al modelo de juego esta posibilidad. Por otro lado, si el contexto del conjunto de jugadoras o de las características del rival nos reclama que esta jugadora muestre un comportamiento más asociativo con el balón, y compañeras den una posición más interior, si somos capaces de aportarle a la jugadora una elevada adaptabilidad, esta será capaz de ofrecer lo que el modelo de juego requiere en ese momento. En este sentido, podríamos estar hablando de mejorar los aspectos de la jugadora menos característicos suyos. Y, cuando hablamos de esta potenciación de virtudes y mejora de “defectos”, lo



contemplamos con todas las estructuras de la jugadora, en conjunto. Como técnicos, debemos ser capaces de detectar claramente nuestros retos u objetivos en cada jugadora. Los aspectos que sean más propios de la estructura condicional los trabajaremos con una sinergia con el resto de las estructuras en la medida de lo posible siempre.

Por lo tanto, nuestro foco estará en conseguir este ideal planteado en el que tanto el modelo de juego como las jugadoras sean lo más adaptables y amoldables posible uno respecto del otro, consiguiendo una relación dinámica constante, donde el entrenador, con soporte de asistentes y preparadores físicos, será el timón de esta variación, generando las situaciones intencionadas para que estas relaciones se creen hacia una línea concreta.

3.2.1 La estructura condicional en las tareas propias del modelo de juego

Los aspectos del juego requieren una implicación directa con la estructura condicional y algunos de ellos de forma que expone a la jugadora a situaciones de muy alta o máxima intensidad. Las tareas de entrenamiento diseñadas para replicar las demandas promedio de los partidos nos llevan a generar situaciones de elevada exigencia, que implican no estancarnos solo con las situaciones reducidas de juego, ya que eso haría que probablemente las jugadoras no estuvieran preparadas para las fases más exigentes que se presenten en el partido (Gabbett et al., 2016). A continuación, vemos los aspectos del juego o situaciones que no debemos olvidar en las sesiones:

- Dominio del juego ofensivo en espacios reducidos: la estructura condicional nos pide capacidad de realizar esfuerzos mantenidos en el tiempo de carácter de fuerza, con cambios de dirección, aceleraciones y desaceleraciones de forma constante. No serán de una intensidad muy elevada (o sí), pero serán con elevada repetición en un periodo de tiempo. El centro de gravedad corporal será bajo durante todo el esfuerzo para ser capaces de ser reactivas y cambiar de movimiento de forma rápida. Todo ello, evidentemente, con sinergia, con capacidad de interpretar y decidir durante el juego según adversarias, balón y compañeras.
- Dominio de la presión intensa en los primeros instantes de la fase de recuperación: la presión tras pérdida nos va a reclamar ser capaces de encadenar un esfuerzo con balón, que en el momento que nos ha supuesto la pérdida de la posesión significará que ya nuestra intensidad ha sido elevada por el intento de evitar que esto sucediera, con el esfuerzo inmediato de intentar recuperarlo en el espacio más próximo posible. Esta transición en espacio reducido es muy importante en nuestro modelo de juego, y las



jugadoras, aparte de ser capaces de interpretarlo y tomar buenas decisiones en esta situación, deben ser capaces condicionalmente de realizar este encadenamiento de acciones.

- Esfuerzos de larga distancia en fase de recuperación: siguiendo con la explicación del aspecto anterior, en la fase de recuperación, si no conseguimos éxito en el intento de recuperar la posesión del balón en espacio próximo, se puede generar, por la cantidad de espacio detrás de nuestra presión alta, una transición con espacios amplios. Si es así, este encadenamiento se va a convertir en una expresión de *escenario de máxima exigencia* (EME), donde aparecerán esfuerzos de *sprint* y carreras a alta intensidad, encadenados con los esfuerzos previos (posesión de balón con pérdida, presión tras pérdida sin éxito).
- Esfuerzos de larga distancia en fase de posesión: una de las claves de nuestro modelo de juego son los espacios, por eso debemos estar preparadas y ser capaces tanto de asociarnos en espacios reducidos como hacerlo, en ciertos momentos y situaciones, en espacios grandes. Por lo tanto, comportamientos de encadenar situaciones de asociaciones en corto y a la vez en largo, a nivel condicional, consistirán en la capacidad de realizar acciones próximas con balón con recorridos a elevada o máxima intensidad.

Las situaciones expuestas anteriormente forman parte de situaciones de juego de elevada especificidad, que reclaman una faceta de la estructura condicional muy importante, pero que no se olvidan del resto de las estructuras. Es decir, que podemos entrenar un encadenamiento de aceleraciones, desaceleraciones y *sprints* que simulen un EME, pero no será realmente tan efectivo como entrenamiento sin la aparición del balón, de la situación de juego.

Muchos autores nos han hablado y han descrito los EME, como Reilly et al. (2000), que nos hablan de la necesidad de preparar a los "atletas" para los períodos de juego más exigentes, que comúnmente se asocian con situaciones puntuables o de decisión de partido. Bradley y Noakes (2013) hablan del bloque de juego más exigente, los esfuerzos de alta intensidad que constituyen los componentes anaeróbicos del partido y cómo este período puede tener el potencial de afectar al resultado de un partido o inducir fatiga. También Delaney et al (2017). nos explican los periodos de juego más exigentes y la mayor intensidad de carrera que un atleta puede alcanzar dentro de un partido. La intensidad máxima del partido por Lacombe et al. (2017). Y las fases más exigentes del partido de Martín-García et al.



A la hora de entrenar estas situaciones, será clave en nuestro rol de preparadores físicos determinar cuándo lo hacemos, cuántas veces lo repetimos, cuánto tiempo recuperamos y las condiciones exactas de la situación.

3.2.2 Consideraciones del entrenamiento en fútbol femenino

En el fútbol femenino existe una serie de consideraciones para tener en cuenta, que lo convierte en fundamental a la hora de analizarlo para poder trabajar acorde a sus necesidades. Dichas consideraciones se explican a continuación:

- La mejora condicional: La especificidad de la demarcación y sus esfuerzos. La posición como el gran matiz.
- Necesidades de organización específicas: ejemplo sobre cómo cambiar de orientación (capacidades condicionales). Durante el juego se dan una serie de acciones técnicas y organizaciones tácticas que son, en algunos casos, diferentes al fútbol masculino. Debido a un componente genético, por norma general, hay situaciones de juego que se deben plantear de manera distinta entre ambos sexos. Algunos ejemplos son el desplazamiento, el largo de la portera o la manera en cómo el equipo se debe organizar tácticamente para cambiar la orientación del juego. En general, se necesita realizar un mayor número de pases para poder conseguir el propósito buscado, que es el de conquistar una zona alejada al centro de juego. Aunque durante el partido el objetivo de los equipos sea el mismo, generar la ocasión de gol, a nivel táctico, implica unos matices de organización diferentes, donde las distancias de relación varían por las características condicionales que tienen las jugadoras.
- Ritmo de juego. Más tiempo y espacio: en lo que se refiere a las acciones del juego, en el fútbol femenino se dispone de más tiempo y espacio para poder jugar. El ritmo de juego, en general, es menor y eso permite que las jugadoras tengan más tiempo para poder relacionarse entre ellas. A nivel táctico, permite mejores organizaciones en torno a la pelota. El ritmo es uno de los aspectos del juego que más interés tenemos en mejorar, ya que un aumento de este genera superioridades cualitativas con respecto a los rivales. Desde el punto de vista del análisis del juego, permite reconocer mejor cuáles son las superioridades que se generan y cómo poder aprovecharlas. Existe, pues, una riqueza táctica que permite conceptualmente entender mejor qué es lo que ocurre en el juego y cómo poder aprovechar esas ventajas que, previo análisis, fueron identificadas. También, en el directo del partido, permite mayor y mejor reconocimiento de todo ello, ya que, en el fútbol, tener más tiempo y espacio para poder jugar permite mejores relaciones y organizaciones tácticas en torno



a la pelota. Es durante la sesión de entrenamiento, pues, donde se llevan a cabo un gran número de tareas, donde los espacios reducidos son utilizados para mejorar el concepto de ritmo de juego ofensivo y defensivo. Este tipo de tareas permite aumentar la intensidad de las acciones que giran en torno a la pelota.

- Los trabajos específicos y la mejora individual: uno de los procesos más importantes dentro de la temporada es focalizar parte de nuestro trabajo en que la jugadora sea cada día mejor jugadora. Esta mejora individual repercutirá de manera positiva en el rendimiento global del equipo. La manera de proceder es la siguiente:

1. Reunión inicial: durante la pretemporada, la jugadora se reúne con uno de los entrenadores asistentes y es aquí donde comparten diferentes áreas de mejora que la jugadora en cuestión pueda desarrollar.
2. Objetivos de mejora: de esta charla inicial, se pactan una serie de objetivos individuales donde la jugadora pondrá el foco para poder ir, poco a poco, mejorando. Estos objetivos pueden ser técnicos, tácticos, condicionales, psicológicos, nutricionales, etc.
3. Tareas individuales: este es el punto donde se establece un tipo de actividades para que la jugadora pueda trabajar en relación con lo que ella debe mejorar. Cada profesional del *staff*, dentro de su ámbito, diseñará tareas para estas áreas que la jugadora y el mentor consideran mejorables.
4. Reuniones de seguimiento: sin periodizar de manera cerrada, la jugadora tiene puntualmente la necesidad de revisar los objetivos de mejora planteados al inicio de la pretemporada, por lo que estas reuniones periódicas sirven para ir ajustando dichos contenidos. A veces, las cosas ya se han cumplido o, por el contrario, nacen otras áreas donde la jugadora necesita también trabajar.
5. Análisis individual pospartido: después de cada encuentro, la jugadora recibe a través de una aplicación una serie de cortes individuales del partido donde su mentor pone comentarios. No solamente se comentan aspectos individuales del partido que se deben mejorar, sino que también, se refuerzan acciones buenas que se hayan dado. En definitiva, lo que se intenta a través de este análisis pospartido

es reforzar aspectos del juego que se dan, pero de una manera mucho más individualizada.

3.2.3 Diseño de sesiones por parte del cuerpo técnico

El cuerpo técnico, en el modelo del F. C. Barcelona, está formado por entrenador, dos asistentes, preparadores físicos, entrenador de porteras, analistas. Este colectivo debe dominar el modelo de juego, así como el entrenamiento estructurado. Deben entender ambos como algo común, totalmente interrelacionado, y que entre ellos son causa-efecto para conseguir la optimización de rendimiento del equipo. Para ello, deben, entre todos, contemplar siempre todas las estructuras de la jugadora en cada situación y ser capaces de saber graduar cómo preferenciar más aspectos cognitivos, coordinativos, condicionales, etc. De forma que nunca, o lo mínimo posible, se excluya una de las dos. Que los contenidos tácticos siempre sean oportunidades de contenidos condicionales, y al revés, y que entre ellos se genere una relación de dependencia directa. Todo esto se tiene que transmitir en el diseño de sesiones y en la ejecución de estas. Sabemos que aumentar la dimensión de una tarea comporta especificaciones y matices a nivel condicional de la misma forma que a nivel táctico. Sabemos que prolongar la duración de una tarea generará un aumento de fatiga y que esta va a perjudicar en la toma de decisión y ejecución.

A la hora de poner en práctica todo lo expuesto, para el planteamiento de sesiones por parte del cuerpo técnico, seguiremos los siguientes pasos:

- Calendario semanal o de microciclo establecido: sesiones de entrenamiento, viaje o desplazamiento, partido.
- Plan de partido: exposición de todos aquellos aspectos técnico-tácticos que debemos trabajar a lo largo de la semana.
- Contenidos técnico-tácticos, contenidos condicionales y correlación y sincronización entre ellos.
- Diseño de la estructura del microciclo con distribución de tipos de tareas y contenidos que se deben trabajar.
- Diseño de sesiones.
- Diseño de tareas.

Referencias

- Bradley, P. S. y Noakes, T. D.** (2013). Match running performance fluctuations in elite soccer: indicative of fatigue, pacing or situational influences? *Journal of Sports Sciences*, 31(15), 1627-1638.
- Delaney, J.A., Cummins, C.J., Thornton, H.R. & Duthie, G.M.** (2017). *Importance, reliability and usefulness of acceleration measures in team sports. J Strength Cond Res.* 2017 Feb 8. doi: 10.1519/JSC.0000000000001849. [Epub ahead of print]
- Gabbett, T. J., Kennelly, S., Sheehan, J., Hawkins, R., Milsom, J., King, E., Ekstrand, J.** (2016). If overuse injury is a 'training load error', should undertraining be viewed the same way? *British Journal of Sports Medicine*, 50(17), 1017-1018.
- Lacome, M., Simpson, B. M., Cholley, Y., Lambert, P., Buchheit, M.** (2017). Small-Sided Games in Elite Soccer: Does One Size Fit All? *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 13(45), 1-24.
- Martín-García, A., Casamichana, D., Díaz, A. G., Cos, F., Gabbett, T. J.** (2018). Positional Differences in the Most Demanding Passages of Play in Football Competition. *Journal of Sports Science & Medicine*, 17(4), 563-570.
- Reylli, T., Williams, A.M., Nevill, A. Franks., A. (2000).** *A multidisciplinary approach to talent identification in soccer.* <http://dx.doi.org/10.1080/02640410050120078>
- Seiru-lo Vargas, F.** (1976). Hacia una sinérgica del entrenamiento. *Revista de Apuntes de Medicina Deportiva*, 50, 27-28.
- Seirul-lo Vargas, F.** (1986). Estructura de las sesiones de participación cognitiva. Congress l'Educació Física Avui. INEF. Barcelona.

