

PREPARACIÓN FÍSICA Y CALENDARIO DEL FÚTBOL PROFESIONAL

MÓDULO 3. CALENDARIO
DE FÚTBOL
PROFESIONAL Y
MODELO DE JUEGO

**- CONMEBOL -
EVOLUCIÓN**

Presentación

En el Módulo 3 llegamos al momento de analizar, en la práctica, el calendario del fútbol profesional, abordando sus particularidades y desafíos presentes a lo largo de la temporada.

La rutina de un club de fútbol profesional es extenuante y compleja de administrar, dadas las demandas y las altas exigencias para el éxito dentro del campo de juego. A diferencia de muchos lugares del mundo, el fútbol en América del Sur tiene sus peculiaridades, que van desde la cantidad de competiciones y partidos hasta viajar dentro de países con proporciones continentales.

En este módulo destacaremos el calendario del fútbol profesional en los países sudamericanos, las características de pretemporada y ejemplos de microciclos en la realidad del fútbol profesional.

Es importante señalar que toda y cualquier comparación debe hacerse respetando la realidad del club y las circunstancias del calendario de fútbol de cada país. Mencionado esto, ¡sigamos adelante!

Calendario del fútbol profesional: particularidades y desafíos

A diferencia de los deportes individuales o incluso otros **deportes de equipo**, el calendario del fútbol profesional presenta características muy particulares y desafíos enormes ante las exigencias de la temporada. Antes de hablar de fútbol, es necesario mencionar cómo funciona la temporada de deportes individuales, ya que son modalidades que han influido e influyen en la planificación de los deportes de equipo.

Con relación a la **duración de la temporada**, los **deportes individuales** como la natación, el atletismo, el tenis y la lucha libre tienen calendarios anuales, divididos en **periodos preparatorios, competitivos y transitorios**. Es decir, a cada competición se destina un período específico de preparación, que involucra todos los elementos del deporte: físico, técnico, táctico y mental. Curiosamente en el tenis, el período preparatorio (o comúnmente llamado pretemporada, como en el fútbol) tiene lugar en diciembre y después de este período, prácticamente todo el año siguiente está conformado por viajes y torneos.

PREPARACIÓN FÍSICA Y CALENDARIO DEL FÚTBOL PROFESIONAL

Los **deportes individuales**, en su gran mayoría, utilizan modelos de periodización creados en los años 50 y 60, con una **estructura de planificación y entrenamiento** que apunta a **picos de *performance***. Estos picos de *performance* consisten en los **momentos clave de la temporada**, aquel **pico de desempeño deportivo** que puede culminar con la victoria y la medalla de oro de esa competencia objetivo.

Cada mesociclo (término utilizado para caracterizar el período de 1 mes o meses de actividad) tiene una estructura bien definida de **preparación general, específica, precompetitiva, competitiva y transitoria**. Estos mesociclos se repiten a lo largo de los varios años de carrera del deportista, organizados en macrociclos como, por ejemplo, el ciclo olímpico de 4 años.

Ahora reflexione por un momento:

Teniendo en cuenta la característica del fútbol, ¿estos modelos tradicionales de periodización encajan en la realidad del calendario?

¿Alcanzar varios picos de *performance* debe ser un objetivo dentro del fútbol? ¿Los picos de *performance* esperados deben ser en el ámbito físico o técnico/táctico?

A diferencia del deporte individual, el fútbol **no tiene presenta periodos de preparación a lo largo del año centrados en competiciones específicas**. No hay espacio para el período transitorio (aparte de las vacaciones de posttemporada) en que la *performance* del atleta pueda ser restaurada por completo, permitiendo iniciar otro ciclo de entrenamiento posteriormente.

Específicamente en **deportes de equipo como el fútbol**, la temporada dura **alrededor un año**, con **campeonatos largos (meses)** y en algunos momentos, pasando de **manera simultánea**. Normalmente, el calendario es dividido en **pretemporada (esto será tratado más adelante), período competitivo y transitorio**.

Al crear el plan de la temporada, el club de fútbol profesional debe **considerar aspectos esenciales como calendario, número de competiciones, infraestructura, logística de viajes, tamaño del plantel, etc.** Ahora bien, cuando nos referimos a la planificación deportiva del atleta/equipo, de cómo serán distribuidos los contenidos, las unidades de entrenamiento, cargas de trabajo y otros elementos importantes, hay que considerar y analizar muchos otros detalles.

La periodización a largo plazo, defendida por los modelos macro, meso y microciclo de los países de Europa del Este, no parece adaptarse a la **realidad del calendario del fútbol profesional**. Guiado por los nuevos conceptos de monitoreo de la carga del atleta, es muy

PREPARACIÓN FÍSICA Y CALENDARIO DEL FÚTBOL PROFESIONAL

difícil crear una periodización anual y esperar que el *desempeño* del atleta/equipo de fútbol ocurra exactamente como planificado, en el momento esperado.

Las diversas habilidades y capacidades que necesitan ser desarrolladas a lo largo de la temporada, suceden en paralelo y a muchas veces bajo efecto concurrente, dificultando la organización de los entrenamientos en la pretemporada y durante las competencias. Este es uno de los principales motivos por el cual los modelos tradicionales de periodización no encajan en la realidad del fútbol profesional.

Por ejemplo, en Brasil la temporada comienza en enero y termina en diciembre del mismo año, y en Argentina la temporada comienza en julio y termina en marzo del año siguiente. Dependiendo del país y la región, el número y el formato de las competencias son diferentes, lo que guía la planificación y preparación de un equipo de fútbol profesional.

En la Argentina, un equipo profesional de 1a división disputa, como mínimo, 42 partidos en la temporada, considerando la Liga Profesional, Copa Argentina, Copa de la Superliga y Copa CONMEBOL Libertadores (fase de grupos). En Chile, por su parte, al menos 34 partidos en la temporada, son disputados entre Campeonato Chileno, Copa de Chile y Copa CONMEBOL Sudamericana.

En Brasil, un equipo profesional de 1a división disputa, como mínimo, 50 partidos por año, considerando campeonatos estatales (enero a abril), campeonato nacional (mayo a diciembre) y competencias eliminatorias (Copa do Brasil, Copa CONMEBOL Libertadores y Copa CONMEBOL Sudamericana).

Vea a continuación el calendario de un equipo de 1a división del fútbol brasileño en la temporada 2019 y reflexione sobre la cantidad de partidos y los desafíos que ello representa.

PREPARACIÓN FÍSICA Y CALENDARIO DEL FÚTBOL PROFESIONAL

Figura 1: Calendario de un equipo del fútbol brasileiro de 1° división



Fuente: elaboración propia.

Algunos equipos brasileños utilizan estrategias para minimizar la acumulación de partidos del equipo principal a lo largo de la temporada, como por ejemplo, **utilizar la categoría de juveniles (sub 23)** para disputar el **campeonato estatal** en el inicio del año. Esta es una peculiaridad del fútbol brasileño, considerando que, en otros países sudamericanos, no hay campeonatos estatales.

Un factor a destacar para la reflexión sobre el calendario de competencias es: el intervalo de días entre partidos. Para el mismo equipo brasileño en el ejemplo anterior, el **86,5% de los partidos jugados en 2019 fueron con 4 días o menos intervalo**, es decir, un partido cada **4,31 días**. Es lo que llamamos **calendario ajustado o congestionado**.

Para que haya una referencia y quede más claro, vamos a compararlo con la realidad del fútbol chileno y argentino. Un equipo chileno de 1a división jugó solamente el **26,5% de los partidos con 4 días o menos de intervalo** en la temporada 2019/20. En la temporada 2019/20 en Argentina, un equipo de 1a división jugó **42,9% de los partidos con 4 o menos días de intervalo**.

Sumado a eso, imagine el desafío de competir en **varios campeonatos** (nacionales e internacionales) al mismo tiempo, considerando **logística de viajes, diferencias geográficas, husos horarios, cambios de clima y otros obstáculos** (veremos casos prácticos más adelante). ¿Qué tan preparados estarán los atletas para rendir a un alto nivel durante toda la temporada y brindar el espectáculo que los simpatizantes esperan?

PREPARACIÓN FÍSICA Y CALENDARIO DEL FÚTBOL PROFESIONAL

¿Periodización o planificación?

La **periodización** del proceso de entrenamiento deportivo consiste, en primer lugar, en crear un **sistema de planes** para distintos períodos que persiguen un conjunto de **objetivos mutuamente vinculadas**. (Gomez e Zakharov citados em Guarabyra, 2009, p. 7).

La estructura de preparación del atleta se entiende por las formas de **sistematización del contenido**, en el que el conjunto de conexiones entre los elementos del sistema de entrenamiento debe asegurar su integridad y especial orientación hacia el **resultado deportivo**.

La periodización del entrenamiento no es una parte aislada del todo, es decir, la planificación del entrenamiento, sino una fase del proceso de elaboración del plan, que busca unir todas las variables que intervienen en la preparación del atleta.

Desde la perspectiva de que planificar es diferente a periodizar, en el sentido de no crear ciclos de entrenamiento largos y rígidos bajo un enfoque de causa-efecto, podemos llegar a la conclusión de que el término planificación se adecúa al fútbol. Y voy a explicar el porqué.

La planificación necesaria para la **realidad del fútbol** consiste en crear una **programación base** que será el **impulsor de la toma de decisiones**. Sobre todo, debe ser un documento. **lo suficientemente abierto y flexible para ajustes**, a medida que ocurren complicaciones y eventos imprevistos. ¡Y estos ocurrirán!

Dado todo lo que puede aparecer durante los entrenamientos y los partidos, la **planificación es construida semanalmente** a punto de ser **sensible a los cambios**. Hay varios factores que modifican la planificación semanal como: **opción táctica del entrenador, rotación de atletas, desgaste a lo largo de los partidos, lesiones, convocatorias de la selección nacional, etc.**

La pretemporada

Como hemos destacado anteriormente, la característica del calendario del fútbol profesional no permite varios bloques de preparación en el año bajo los tradicionales moldes de la teoría del entrenamiento. Por lo tanto, un período altamente priorizado por el cuerpo técnico es la **pretemporada**. Este período consiste en el momento de **preparación para el inicio de las competencias**, tras la fase de transición (vacaciones) de la temporada anterior.

PREPARACIÓN FÍSICA Y CALENDARIO DEL FÚTBOL PROFESIONAL

El periodo de **desentrenamiento durante las vacaciones**, debido a la inactividad o baja actividad de los atletas, puede generar consecuencias para el inicio de la pretemporada. Algunos clubes de fútbol profesional ya utilizan estrategias de **entrenamiento remoto para monitorear el estado físico de sus atletas**. Es un hecho que mantener el cuerpo activo durante las vacaciones puede **minimizar las dificultades a la vuelta a los entrenamientos en la pretemporada**.

Sin embargo, aquí vale la pena enfatizar que las vacaciones deben ser un **tiempo de descanso, para salir de la rutina, y refrescar el cuerpo y la mente**. La reducción de la *performance* en esta fase transitoria es parte del ciclo duradero de la carrera deportiva.

Pues bien, con la evolución de la preparación física y de los métodos de entrenamiento (como tratado en el Módulo 1), **la planificación de la pretemporada ha cambiado en el fútbol**. Antes, arraigada en modelos tradicionales de periodización clásica, la rutina de la pretemporada se subdividía en: evaluaciones médicas y fisioterapéuticas, evaluaciones de *rendimiento* y luego entrenamiento físico aislado solo con el preparador físico. Para después, “entregar” los atletas en las manos del entrenador.

Reflexionemos un poco.

Considerando los 30 días de vacaciones a los que tiene derecho el atleta y la fecha de inicio de la primera competencia del año, ¿cuántos días de preparación son ideales? O, mejor dicho, ¿cuántos días están disponibles normalmente en la realidad del fútbol?

Por lo general, este periodo de preparación puede durar de 15 a 30 días (hay lugares que tienen hasta 1 mes), dependiendo del calendario del país y de las competencias que hay por delante. Aquí se destacan tres puntos fundamentales:

Primero, 15 días es demasiado corto para desarrollar mínimamente al atleta/equipo en todas las habilidades. Dado todo el contenido físico/fisiológico, técnico y táctico que el cuerpo técnico necesita aplicar, no hay tiempo suficiente para distribuirlo en dos semanas, sin tener que acelerar el proceso y sobrecargar a los atletas.

En segundo lugar, el **objetivo de la pretemporada**, previamente influenciado por el enfoque prioritario de desarrollo físico, **marcha hacia una visión sistémica**. El tiempo ya es corto para una preparación adecuada, por lo que ya no tiene sentido utilizar las primeras semanas solo para estimular físicamente a los atletas, descontextualizado del juego de fútbol, como se hacía décadas atrás.

Y finalmente, una pretemporada corta puede ser insuficiente para alcanzar el estado óptimo de *rendimiento* al inicio de la primera competencia. Por esta razón, dentro de la planificación

PREPARACIÓN FÍSICA Y CALENDARIO DEL FÚTBOL PROFESIONAL

del cuerpo técnico, debe quedar claro que, a menudo, durante las rondas iniciales, el atleta/equipo todavía estará en la etapa de mejorar su forma deportiva. Este es un punto importante a considerar en cuanto a la relación entre las expectativas y la realidad del desempeño del club de fútbol.

Y si es así, ¿el club tiene 30 días o más de preparación? ¿Este efecto sobre el *desempeño* deportivo dura toda la temporada?

Es difícil afirmarlo categóricamente, ya que muchos eventos ocurrirán a lo largo de la temporada, lo que influirá en las respuestas del atleta/equipo ante los obstáculos que se presentarán.

Sin embargo, una cosa es cierta: pensando en la preparación física, la **construcción de la base (carga crónica)** a partir de una **progresión controlada de entrenamientos y partidos**, creando un "efecto protector" y ser **constantemente estimulado en dosis adecuadas** a lo largo de la temporada, aumentan las posibilidades de que el atleta / equipo soporte las competencias.

De lo contrario, una pretemporada sin un "muro construido" puede generar un efecto dominó de desequilibrios en la forma deportiva y problemas en el camino.

A continuación, pasamos a aplicaciones prácticas en escenarios reales de clubes de fútbol de Sudamérica.

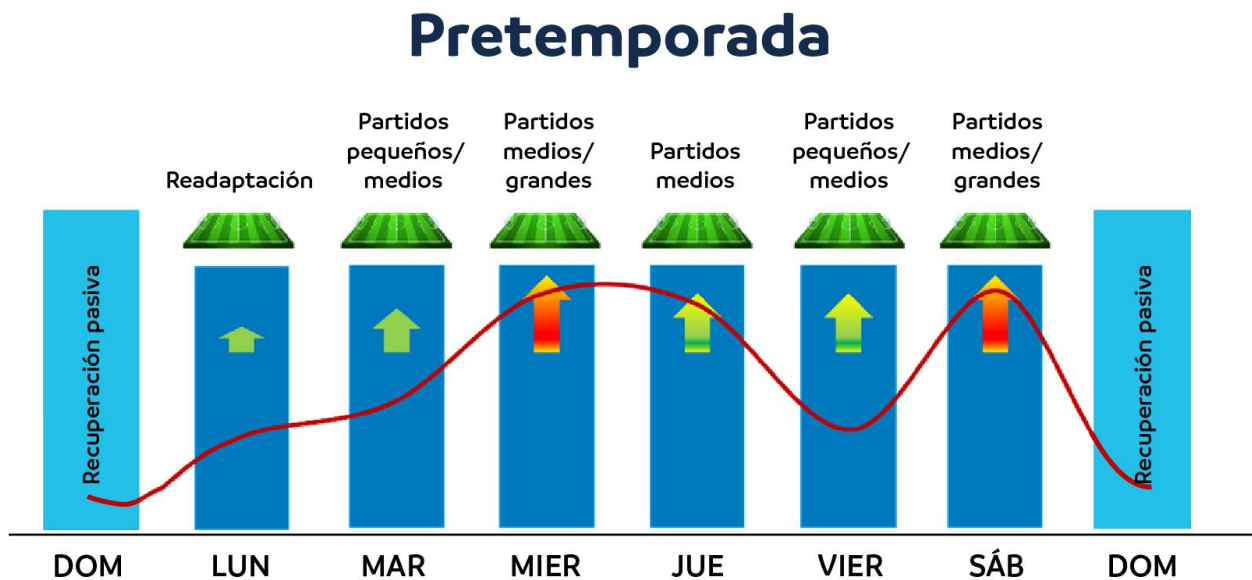
Modelos de microciclos en el calendario para fútbol profesional

Para tener más claridad sobre la realidad del calendario del fútbol profesional, presentaremos a continuación modelos de microciclos en diferentes circunstancias de la temporada.

Pretemporada

PREPARACIÓN FÍSICA Y CALENDARIO DEL FÚTBOL PROFESIONAL

Figura 2: Diferentes momentos de una pretemporada



Fuente: elaboración propia.

En muchos momentos de la pretemporada, el microciclo ejemplificado anteriormente es parte de la planificación del cuerpo técnico de fútbol profesional. Normalmente, compuesto por 6 días de entrenamiento a la semana, el microciclo de pretemporada apunta a los siguientes objetivos:

- Readaptación del atleta a las actividades del club;
- Preparación física/fisiológico del atleta/equipo;
- Aplicación del contenido técnico/táctico indicado por el entrenador;
- Construcción de la carga crónica ("muro") del atleta/equipo para apoyar el inicio de las competencias.

Durante la pretemporada, es muy común que los atletas lidien con dolores musculares tardíos, cansancio generalizado y poca tolerancia a la carga mental, debido a la mala preparación generada por el período vacacional anterior.

Así, el desarrollo de contenidos y cargas de entrenamiento desde el primer microciclo debe respetar los principios y directrices del entrenamiento deportivo. Debe haber una adecuada progresión de la carga y complejidad del contenido a lo largo de los días y

PREPARACIÓN FÍSICA Y CALENDARIO DEL FÚTBOL PROFESIONAL

semanas, hasta el punto de permitir que los estímulos de entrenamiento creen cambios en el organismo del atleta y los intervalos de recuperación generen las adaptaciones necesarias.

La línea roja representa el nivel de preparación del atleta y las flechas la magnitud de la carga de entrenamiento. Tenga en cuenta que, para respetar la relación entre estímulo y recuperación, no es posible entrenar con cargas elevadas todos los días. Es fundamental crear una interconexión de cargas durante toda la semana, con variación de estímulos y baja monotonía (para más información, volver al [Módulo 2](#)).

Por ejemplo, un error de planificación en las cargas y contenidos del entrenamiento del lunes (readaptación), con cargas incompatibles con el nivel de preparación del atleta, puede generar consecuencias para los próximos entrenamientos, haciendo que el atleta "pague" por la acumulación de fatiga ya en los primeros días. Con ello, los entrenamientos siguientes tendrán que ser ajustados para no perjudicar la secuencia de la semana, interfiriendo en la calidad del trabajo.

A medida que pasan las semanas de la pretemporada, partidos amistosos suelen ser planificadas por el cuerpo técnico para poner a prueba lo aplicado en los entrenamientos. En estas situaciones, la configuración del microciclo se modifica con las adaptaciones necesarias para que el atleta/equipo esté mínimamente listo para las exigencias del partido formal.

Resaltamos que, al igual que con las cargas de entrenamiento, los partidos amistosos deben ser controlados en cuanto a la carga (minutos jugados), de acuerdo al momento de la pretemporada, individualidades y secuencia de los microciclos.

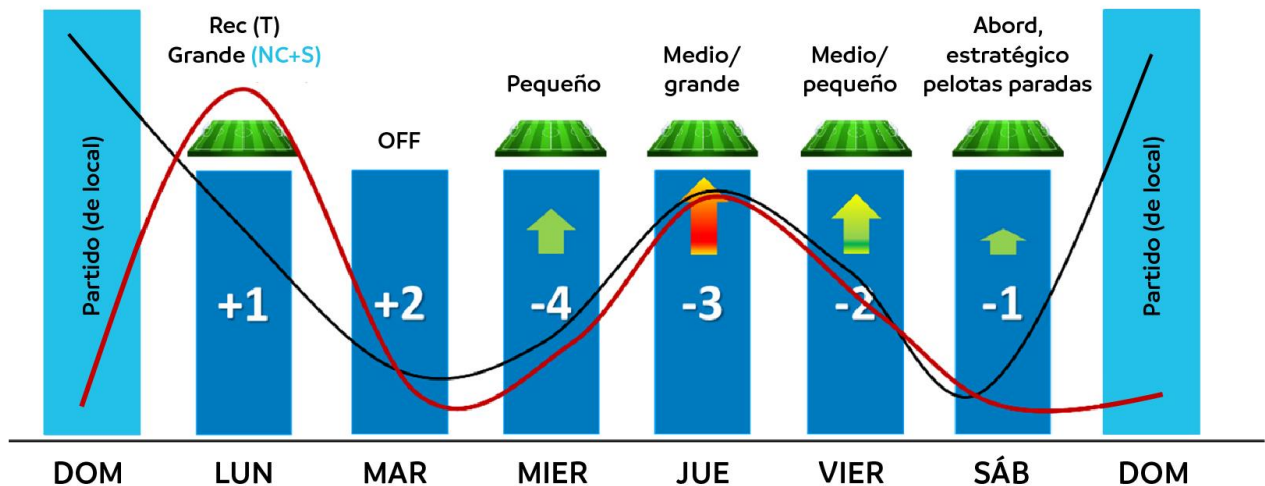
Por ejemplo, no es prudente, en el primer partido amistoso, exponer a los atletas a 90 minutos de actuación. Se sugiere planificar dos tiempos de 35 minutos, utilizando diferentes atletas en cada uno de ellos. En el próximo partido amistoso de la semana siguiente, realizar dos tiempos de 45 minutos, con algunos atletas (según necesidad) participando de un máximo de 60 minutos. Hasta que los atletas puedan resistir la exigencia de un partido formal de 90 minutos.

1 partido por semana

PREPARACIÓN FÍSICA Y CALENDARIO DEL FÚTBOL PROFESIONAL

Figura 3: Microciclo de entrenamiento con un partido por semana

1 partido por semana



Fuente: elaboración propia.

Microciclos con 1 partido por semana, característica de la mayoría de los calendarios de fútbol profesional en Sudamérica, presentan normalmente esta configuración anterior, que puede variar según las particularidades de cada país y realidad del club de fútbol.

Aquí comienzan los primeros desafíos en la gestión del atleta/equipo a lo largo de la temporada. Antes de pasar a analizar este microciclo, vamos a explicar cada elemento de la figura:

Por lo general, los días de la semana suelen estar relacionados con el partido anterior y el siguiente. (en inglés, comúnmente llamado *match day*). Los números (+) y (-) representan la distancia del partido anterior, positivo, y el siguiente partido, negativo. Esto es, el día +1 se refiere al primer día después del partido. El día +2 representa el segundo día después del partido. El día 4 significa que faltan 4 días para el próximo partido. Y así sucesivamente.

La línea negra representa el nivel de preparación del atleta que integra el grupo de titulares (T). La línea roja corresponde al nivel de preparación del grupo de suplentes y no citados (NC + S).

PREPARACIÓN FÍSICA Y CALENDARIO DEL FÚTBOL PROFESIONAL

Las flechas representan la magnitud de la carga de entrenamiento, como se explica en el ejemplo del microciclo de pretemporada.

La estructura de arriba muestra lo que llamamos "semana llena", con **partidos los fines de semana**. En este caso práctico concreto, existe la posibilidad de planificar día(s) de descanso según la evaluación y opción del cuerpo técnico, con el día "Off" pudiendo ser el lunes (+1) o martes (+2).

Primero, ¿cuáles son los criterios para elegir el **día de descanso**? Existen **ventajas y desventajas** para cada situación. Vamos a conocerlas.

Descanso el día +1

Ventaja: permitir el descanso mental y emocional del atleta, saliendo del ambiente de trabajo inmediatamente después del partido; permitirles dormir más tiempo y con más frecuencia el día +1, al no tener que asistir al club; estar con la familia y amigos (efecto socioafectivo).

Desventaja: no tener un control exacto del descanso y la alimentación del atleta en un día importante de recuperación 24 horas después del partido; si algún jugador presenta una molestia posterior al partido, se retrasa el inicio del tratamiento.

Descanso el día +2

Ventaja: utilizar estrategias para acelerar el proceso de *recuperación* ya en las 24 horas posteriores al partido; propiciar descanso en un día típico aparición de dolor muscular tardío y cansancio generalizado (48 horas después de la actividad), que podría interferir en la calidad del entrenamiento programado para el día +2; permitir que el atleta con una molestia después del partido inicie el tratamiento lo antes posible.

Desventaja: día que antecede el inicio del ciclo de preparación para el próximo partido (día -4) y que puede interferir en el nivel de preparación del atleta para entrenar; día que ya podría ser utilizado por el entrenador para trabajar correcciones, con base en los comportamientos del equipo en el partido anterior.

Siguiendo ... como podemos ver, la semana para el **grupo de atletas titulares es diferente de los grupos (NC + S)**. Las líneas rojas y negras, que representan el nivel de preparación de los atletas, presentan un comportamiento diferente a lo largo de la semana. Y este es uno de los mayores desafíos de **gestionar la carga y el contenido de entrenamiento dentro del deporte de equipo** en situaciones de competencia.

Para el día del partido y el día +1, tenga en cuenta que el nivel de preparación para los tres grupos es diferente. Mientras que el grupo titular participó en el partido del domingo y recibió

PREPARACIÓN FÍSICA Y CALENDARIO DEL FÚTBOL PROFESIONAL

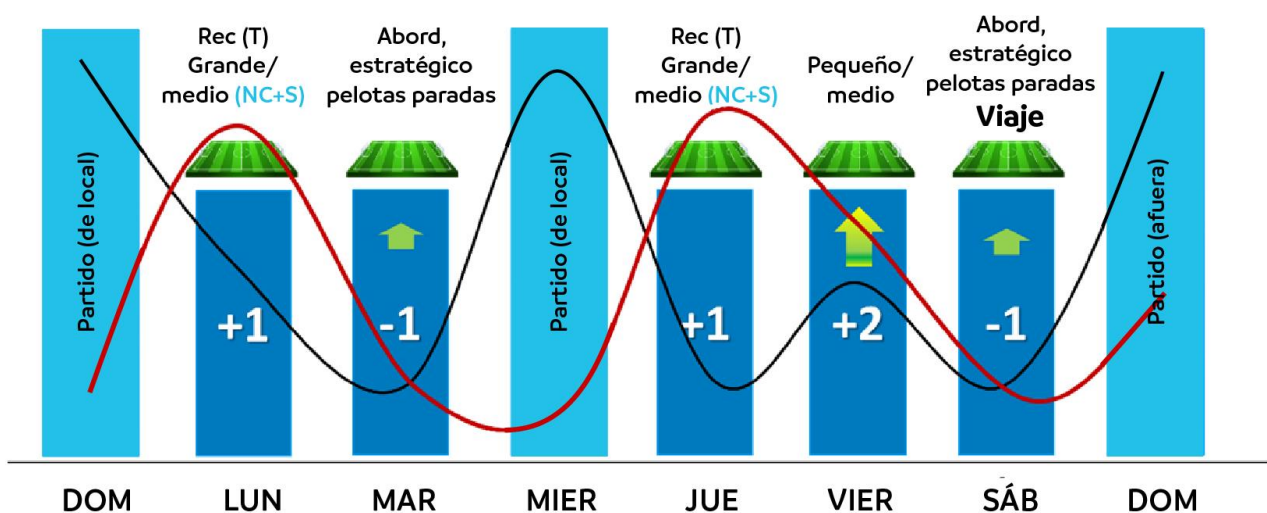
una carga de competencia (física y emocional), el grupo de suplentes no recibió una carga (por ejemplo, no hubo reemplazos durante el partido). El grupo de no citados, que no estaba en la lista para el partido, solo entrenó el domingo por la mañana.

Para estos dos últimos grupos, en un intento de "igualar" cargas de trabajo con el grupo de titulares, se planifica el día +1 para la realización de ejercicios con características de un partido formal (grandes principios, alto volumen y alta intensidad). Puede ser a través de partidos de entrenamiento con la categoría sub20 del club o incluso, con equipos profesionales de la zona. El objetivo principal de esta estrategia de entrenamiento es exponer a los atletas del grupo (NC + S) a las demandas que pueden enfrentar, si el entrenador los precisa utilizar en el próximo partido de competencia.

2 partidos por semana

Figura 4: microciclo de entrenamiento con 2 partidos semanales

2 partidos por semana



Fuente: elaboración propia.

Microciclos con 2 partidos por semana son una realidad, sobre todo en el calendario con varias competencias simultáneas de fútbol profesional, conocido como **calendario ajustado**. Para ser considerado ajustado o congestionado, los **intervalos entre partidos** deben ser de **4 días o menos** (Julian; Page; Harper, 2020). Entonces, para el ejemplo anterior, tenemos dos

PREPARACIÓN FÍSICA Y CALENDARIO DEL FÚTBOL PROFESIONAL

días de intervalo entre los partidos de local y tres días de intervalo entre el 2o partido de local y el partido de visitante.

Este escenario requiere ciertos cuidados en cuanto a la preparación del equipo y la planificación semanal:

Más complejo que un microciclo con 1 partido por semana, en este ejemplo las **curvas de nivel de preparación de los grupos son inversamente proporcionales**, es decir, cuando la línea negra está alta, la línea roja está baja.

Esta condición genera una gran **dificultad para tener a los atletas en el mismo nivel de rendimiento en los partidos**. Si existe la necesidad de incluir en el equipo titular atletas que estaban en el banco de suplentes o incluso no citados, existe el riesgo de que se encuentren en niveles deportivos (condicionados al juego competitivo) por debajo de lo esperado.

En el peor de los casos, ¿imagina a esos atletas que son parte del grupo (NC + S) desde hace varias semanas y de repente, son incluidos en la formación titular para el partido por el entrenador? ¿Qué se puede esperar del desempeño de estos atletas que están “mal preparados para el juego”?

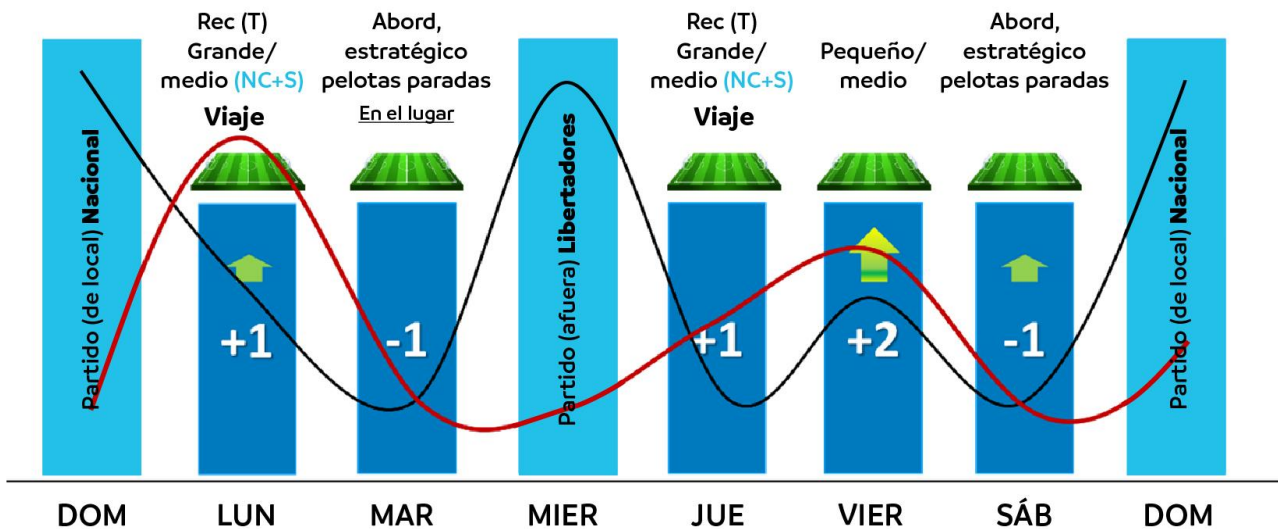
Y para hacer la situación más difícil aún, **el último partido de la semana es de visitante**, lo que añade el **viaje y la logística como más obstáculos en la preparación del equipo**. Definitivamente, el cuerpo técnico debe estudiar muchos detalles para manejar estas circunstancias de calendario congestionado.

2 partidos con competencias internacionales

PREPARACIÓN FÍSICA Y CALENDARIO DEL FÚTBOL PROFESIONAL

Figura 5: microciclos con 2 partidos semanales en competiciones internacionales

2 partido por semana/competiciones internacionales



Fuente: elaboración propia.

Microciclos con 2 partidos por semana con competencias internacionales, son comunes para los clubes acreditados para participar de la Copa CONMEBOL Libertadores y la Copa CONMEBOL Sudamericana, por ejemplo. Son clubes que alcanzan cierta clasificación en sus campeonatos nacionales o que conquistan títulos que dan acceso a un lugar en estas competiciones sudamericanas.

En este ejemplo, supongamos que el partido de visitante de la Copa CONMEBOL Libertadores es en Quito, Perú, una ciudad a 2.850 m sobre el nivel del mar. Solo por presentar esta característica geográfica, la logística de viajes interfiere directamente en la planificación semanal del cuerpo técnico.

Existen algunas estrategias para hacer frente a los efectos agudos de la exposición a la altura, pero ese no será el centro del análisis en este momento. Para este ejemplo, el club optó por viajar dos días antes del partido por la Copa CONMEBOL Libertadores. Por lo tanto, el día -1 de entrenamiento será realizado *en el mismo lugar*, es decir, en la ciudad de Quito. Por lo general, esta es una sesión de entrenamiento para el reconocimiento del campo de juego.

PREPARACIÓN FÍSICA Y CALENDARIO DEL FÚTBOL PROFESIONAL

Consideremos que la disputa de la Copa CONMEBOL Libertadores es el mayor objetivo de este club y así, son incluidos como titulares para el partido los jugadores que conforman el mejor equipo (representados por la línea negra). Los atletas (S) viajarán juntos a Perú, pero serán preparados durante la semana, junto con los (NC), para la disputa del partido del campeonato nacional el fin de semana siguiente.

Estas opciones tienen algunas razones:

El desgaste del viaje, del partido y de los efectos agudos de la gran altura en Quito probablemente tendrán consecuencias para los jugadores titulares. Si el equipo regresa a casa a la mañana siguiente del partido, reduce la exposición a la altura a un día menos.

Además, permite que el grupo de suplentes entrene junto al grupo no citado en el mismo centro de entrenamiento, en la vuelta a casa, dando calidad a la sesión de entrenamiento.

La Preservación del Grupo (NC + S) a lo largo de la semana, con respecto a la carga de trabajo y al nivel de preparación, tiene como objetivo incluir a estos atletas como titulares para el partido por el campeonato nacional el fin de semana siguiente.

Esta gestión de equipo y de competencias es una realidad desafiante del calendario del fútbol profesional sudamericano que requiere mucha **experiencia del club, comunicación entre las diferentes áreas, conocimiento del equipo y procesos bien establecidos.**

Observación: los microciclos presentados en esta sección son solo algunos ejemplos de casos prácticos del calendario del fútbol profesional. La **estructura del microciclo, el contenido de los entrenamientos y las nomenclaturas utilizadas pueden variar entre metodologías, clubes y países.**

Preparación física y modelo de juego

El modelo de juego es algo que guía a los entrenadores y los conduce a través del proceso de **operacionalización y modelado táctico** del equipo (José Scaglia *et al.*, 2013; Garganta y Gréhaigne, 1999). Así, para el desarrollo de las ideas en una forma concreta de juego, es necesario entender que la influencia de aspectos como **la cultura del club, el país o la región, el contexto del nivel competitivo, las características de los atletas y las ideas del entrenador, será**

PREPARACIÓN FÍSICA Y CALENDARIO DEL FÚTBOL PROFESIONAL

preponderante para promover una cultura táctica basada en principios de juego (Padilha, 2018, <https://bit.ly/2VQZ9sk>).

En consecuencia, comprender la relación de estos factores puede contribuir a la operacionalización de un proceso de entrenamiento que estimule **comportamientos técnico-tácticos** que se correspondan con el modelado del propio juego (Tamarit, 2013). La forma específica de jugar del **modelo de juego** debe seguir el concepto de entrenamiento basado en diferentes áreas de conocimiento, al considerar el juego como un **sistema complejo** (Garganta y Gréhaigne, 1999; Morin, 1990).

Basado en conceptos metodológicos que orientan un proceso de entrenamiento específico, considerar la interacción de las fases y momentos del juego y de la organización de los principios y subprincipios que orientan el juego, permitirá que las ideas surjan y sean expresadas por los jugadores (Teoldo, Garganta, William, 2015).

No podemos dejar de destacar la periodización táctica, una metodología creada en Portugal por el profesor Vitor Frade, que aporta buenas reflexiones sobre entrenamiento y modelo de juego.

La **periodización táctica** es una metodología de entrenamiento que tiene como objetivo potenciar la transferencia entre entrenamiento y competencia, basada en el modelo de juego del equipo. En esta **metodología sistémica**, se considera que el juego debe ser simplificado en tareas de entrenamiento que permitan realzar **comportamientos específicos relacionados con el modelo de juego** propuesto por el entrenador. Por tanto, las tareas de cada sesión de entrenamiento deben ser diseñadas e integradas en el plan semanal/mensual, en base a los requerimientos físicos, técnicos, tácticos y de comportamiento (Rodrigues; Nakamura; Rabelo, 2019).

Según esta metodología, el atleta aumenta la **transferencia de comportamientos entre el juego y la competencia**, ya que estará acostumbrado a comprender y reproducir las situaciones de competencia a lo largo de la semana, a través de los **principios de juego** (organización ofensiva y defensiva, transiciones, etc.) que orientan la construcción de un proceso de juego colectivo y, en consecuencia, de las tareas de entrenamiento, desde el calentamiento precompetitivo (Rodrigues; Nakamura; Rabelo, 2019).

Vale la pena señalar que la Periodización Táctica es solo una de las visiones e ideas del entrenamiento de fútbol que existen en el mundo. Incentivamos al lector a reflexionar, bajo una mirada crítica, cuánto se puede adaptar a la realidad del propio ambiente.

¿Cuál es la relación entre la preparación física y el modelo de juego?

El fútbol actual exige una preparación del atleta/equipo bajo un **prisma holístico**, es decir, el desarrollo de todos los elementos del *desempeño* en sincronía y sinergia. Siempre tenemos que recordar que en los deportes de equipo las **habilidades están relacionadas con la organización colectiva, la interacción entre sectores y posiciones y la comprensión del juego**. Aunque la preparación física es un pilar muy importante para el desempeño en el campo, debemos reconocer que juega un papel de apoyo para el resultado.

En definitiva, ¿el modelo de juego define la preparación física o la preparación física determina el modelo de juego?

Primero, es fundamental que el preparador físico **entienda el modelo de juego** del club para que pueda interactuar con el cuerpo técnico en todo momento. El preparador físico debe poder contribuir a la planificación y prescripción de los entrenamientos junto con el área técnica, siempre **conectando los aspectos físicos/fisiológicos con los contenidos técnicos/tácticos**.

En diversos momentos, inclusive en reuniones técnicas, se solicita la preparación física para definir las cargas de trabajo en el campo, junto con el área de fisiología. Para optimizar el trabajo entre el preparador físico y el entrenador, estos deben asegurar que la transferencia de comportamientos ocurra en cada tarea de entrenamiento.

En definitiva, estos comportamientos son parte de la filosofía y cultura del club, así como de las ideas y creencias de quienes construyen el modelo de juego. Es a partir de estos comportamientos que, como preparadores físicos, creamos formas de entrenarlos y potenciarlos dentro de lo que pide el juego. En otras palabras, la preparación física solo será efectiva si el atleta es entrenado para la especificidad del modelo.

Por ejemplo, la idea de juego de un club/entrenador podría ser "jugar parado atrás", con una defensa de bloque bajo, apostando menos a la construcción ofensiva y más a recuperaciones y transiciones. Para este tipo de juego, son muy características exigencias físicas específicas como aceleración/desaceleración, velocidad y *piques* repetidos. Por lo tanto, son estas las que deben ser contempladas en los entrenamientos como forma de preparación.

Entonces, para responder a la pregunta resaltada: ¡el modelo de juego define la preparación física!

Entrenamientos complementarios

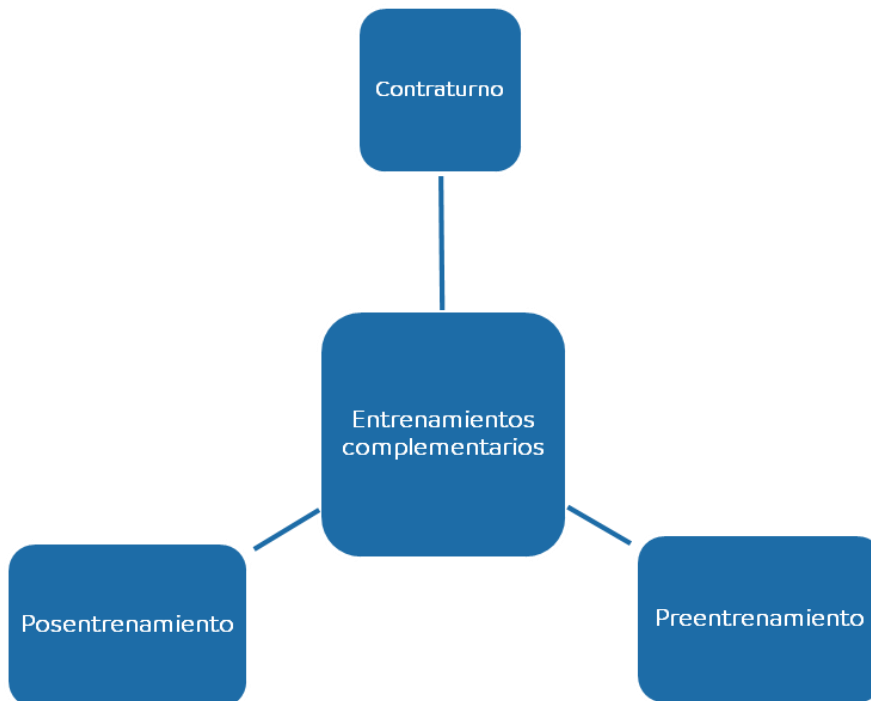
Los **entrenamientos complementarios** tienen todo que ver con la relación de preparación física y modelo de juego. A menudo, durante la semana de entrenamiento, será necesario complementar el entrenamiento principal por algunas razones:

- Contenido técnico/táctico para **reforzar comportamientos individuales y colectivos**;
- Contenido técnico para **situaciones específicas del próximo partido**. Por ejemplo: definición por penales;
- Contenidos físicos/fisiológicos para **suplir lo que no se logró en la sesión de entrenamiento**.

Y los entrenamientos complementarios pueden ser realizados antes del entrenamiento, después del **entrenamiento** o incluso en el **contraturno**. El contraturno significa realizar el entrenamiento en el período opuesto al de la sesión de entrenamiento principal. Por ejemplo, si el entrenamiento principal fue por la mañana, el entrenamiento complementario será por la tarde.

PREPARACIÓN FÍSICA Y CALENDARIO DEL FÚTBOL PROFESIONAL

Figura 6: Momentos en los que se puede realizar tareas complementarias



Fuente: elaboración propia.

¿Cómo elegir el día, el momento (previo al entrenamiento, posterior al entrenamiento o en contraturno) y el contenido para componer el entrenamiento complementario?

Todo esto dependerá de lo que fue aplicado como contenido por el entrenador el día anterior, el día actual y lo que será aplicado el día siguiente. Es lo que llamamos conexión con el entrenamiento principal. Vayamos a algunos ejemplos prácticos.

Conexión con el entrenamiento principal

Imagine que el entrenador planificó un entrenamiento con los siguientes contenidos:

PREPARACIÓN FÍSICA Y CALENDARIO DEL FÚTBOL PROFESIONAL

Figura 7: Ejemplo de entrenamiento

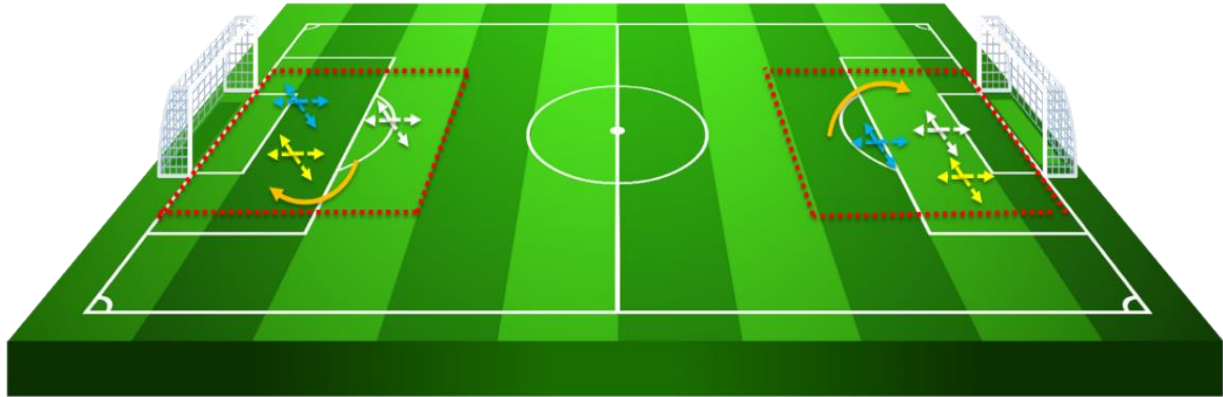


Fuente: elaboración propia.

- Pressing posterior a la pérdida del balón;
- Cobertura defensiva;
- Superaciones;
- Utilizando dos juegos reducidos de G + 3v3 + G simultáneamente.

PREPARACIÓN FÍSICA Y CALENDARIO DEL FÚTBOL PROFESIONAL

Figura 8: Ejemplo de una tarea de entrenamiento



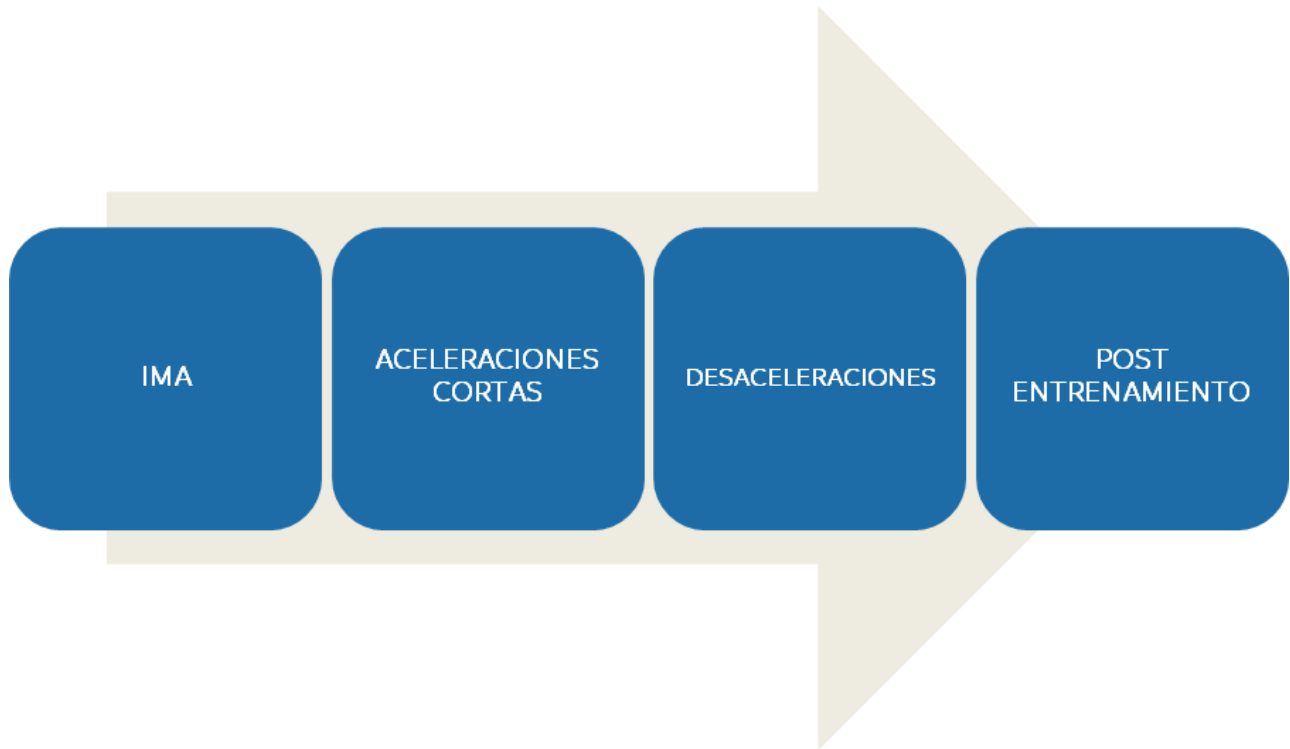
Fuente: elaboración propia.

Sabiendo que, para estos tipos de ejercicios y objetivos, algunas respuestas ocurrirán con más frecuencia y magnitud, como por ejemplo el IMA (*análisis de movimiento inercial*). ¿Recuerda las métricas presentadas en el Módulo 2?

En ejercicios como los juegos reducidos de pequeños principios y con este formato de jugadores, prevalecen métricas como cambios de dirección, aceleraciones cortas y desaceleraciones, presentes en acciones como gambetas, definiciones y superaciones.

PREPARACIÓN FÍSICA Y CALENDARIO DEL FÚTBOL PROFESIONAL

Figura 9: Relaciones entre la tarea y las acciones motrices implicadas (A)



Fuente: elaboración propia.

Si existe la necesidad de aplicar entrenamientos complementarios ese día, ¿qué estrategia sería la más adecuada?

Pensemos por un minuto.

¿Realizar un entrenamiento complementario posterior al entrenamiento con las mismas características que el entrenamiento principal, es decir, con aceleraciones cortas, desaceleraciones y cambios de dirección?

¿Qué puede causar al atleta, la alta demanda de acciones repetitivas en secuencia (entrenamiento principal + entrenamiento complementario) en el mismo día? ¿Y la consecuencia para el día siguiente? ¿Para el próximo partido?

PREPARACIÓN FÍSICA Y CALENDARIO DEL FÚTBOL PROFESIONAL

Figura 10: Ejemplo de entrenamiento con juego reducido



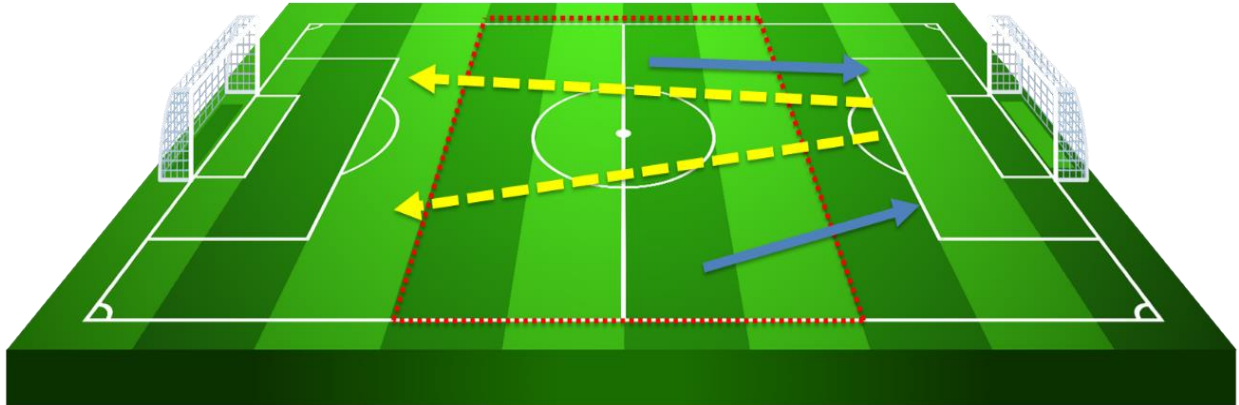
Fuente: elaboración propia.

En este segundo ejemplo práctico, imagine que el entrenador tenga la intención de aplicar un entrenamiento con los siguientes objetivos:

- 2ª fase de construcción;
- Transición;
- Usando un juego reducido de G + 8v8 + G.

PREPARACIÓN FÍSICA Y CALENDARIO DEL FÚTBOL PROFESIONAL

Figura 11: Ejemplo de tarea con jugadores en espacio reducido



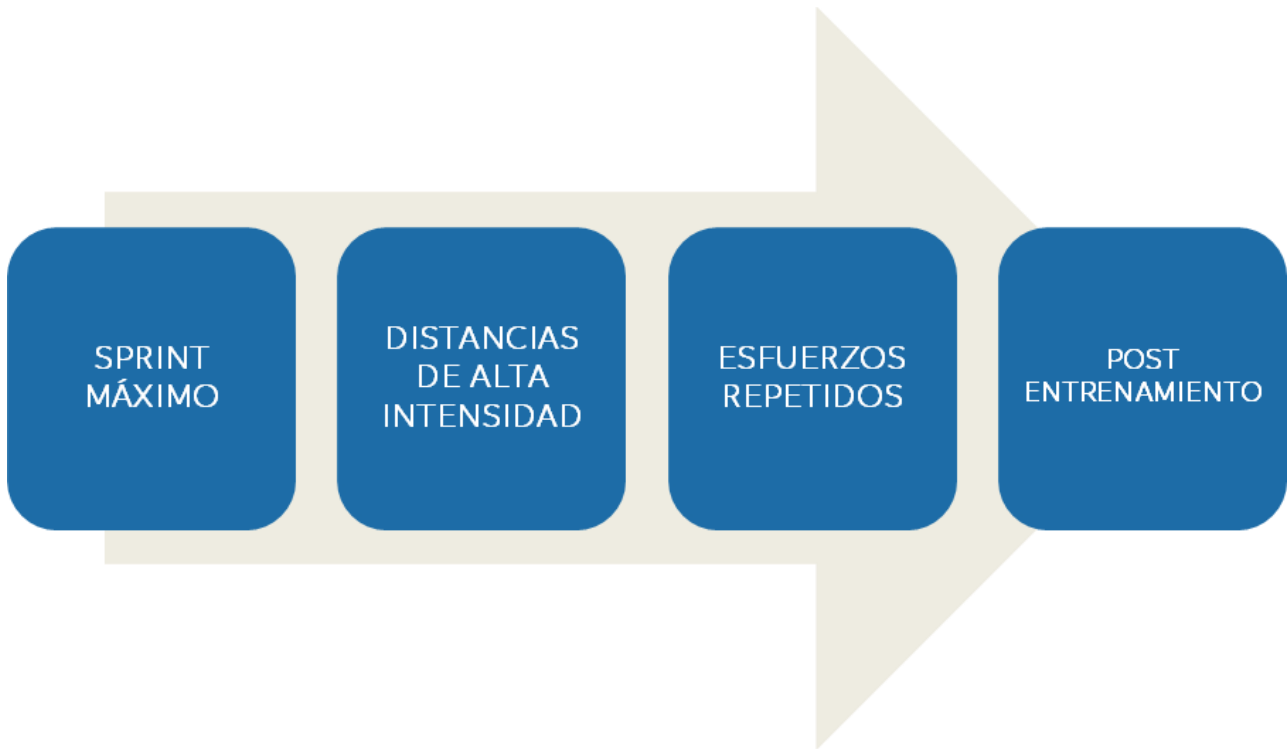
Fuente: elaboración propia.

Los juegos reducidos con esta característica suelen generar acciones de alta demanda energética como carreras de alta intensidad ($> 20 \text{ km / h}$), carreras en *pique* ($> 25 \text{ km / h}$), muchas veces *piques* máximos y esfuerzos repetidos. Estas acciones comprenden momentos del juego como la organización y transición ofensiva y defensiva, representados por superaciones largas, pelotas al espacio y temporización, por ejemplo.

Si es necesario complementar el entrenamiento principal, ¿cuál es la mejor forma de organizar esta sesión posterior al entrenamiento?

PREPARACIÓN FÍSICA Y CALENDARIO DEL FÚTBOL PROFESIONAL

Figura 12: Relaciones entre la tarea y las acciones motrices implicadas (B)



Fuente: elaboración propia.

¿Realizar un entrenamiento complementario con las mismas características que el entrenamiento principal, es decir, con piques, carreras de alta intensidad, esfuerzos repetidos?

¿Cuál es el riesgo de exponer el atleta a una acumulación de esfuerzos con la misma característica después del entrenamiento? ¿Sería el mejor momento para complementar, considerando la parte final del entrenamiento bajo un estado de fatiga considerable?

¿Y si la opción es actuar antes del entrenamiento o en contraturno? ¿Qué diferencia implica esto en la estrategia a ser aplicada?

Conozca algunas **ventajas y desventajas**:

Antes del entrenamiento

Ventaja: atleta descansado, por ejemplo, para entrenar con estímulos neuronales (velocidad, aceleración, desaceleración);

Desventaja: interferencia en el entrenamiento principal; riesgo de lesiones ("cuerpo apagado" si no se realiza el calentamiento previo/activación adecuados).

PREPARACIÓN FÍSICA Y CALENDARIO DEL FÚTBOL PROFESIONAL

Contraturno

Ventaja: hay un intervalo de tiempo para la recuperación entre el entrenamiento principal y el complementario; alta calidad del entrenamiento basado en una adecuada recuperación entre sesiones, con estrategias de sueño y alimentación;

Desventaja: posible interferencia con el entrenamiento del día siguiente; acumulación de cargas de los dos períodos de entrenamiento; disminución del tiempo de descanso entre un día y otro.

Incentivamos su reflexión, considerando la realidad y el ambiente de su club.

De esta manera, terminamos aquí el penúltimo módulo del curso. En este tramo final usted entenderá cómo los procesos de prevención de lesiones y estrategias de recuperación son fundamentales para el futbolista profesional.

Referencias

Garganta, J.; Gréhaigne, JF Enfoque sistémico del fútbol: ¿moda o necesidad? *Movimiento*. 1999; 5(10).

Julian, R., Page, R.M. & Harper, L.D. The Effect of Fixture Congestion on *Performance* During Professional Male Soccer Match-Play: A Systematic Critical Review with Meta-Analysis. *Sports Med*. 2020.

Morin, E. *Introducción al pensamiento complejo*. Sulina Porto Alegre, 1990. 177.

Padilha, MB Modelo de juego: de las ideas al juego. *Fútbol Interactivo*, 2018. Disponible en: <https://www.futebolinterativo.com/blog/modelo-de-jogo-das-ideias-ao-jogar>. Consultado: 19/01/2021.

Rodrigues, H.F.M.; Nakamura, F.Y.; Rabelo, F.N. *Futsal: la ciencia de la preparación física*. Porto Alegre: Secco Editora, 2019. 232p.

Scaglia, A. J. et al. La enseñanza de los deportes de equipo: las habilidades esenciales y la lógica del juego en medio del proceso organizativo sistémico. *Movimiento*. 2013; 19 (4): 227-249.]

Tamarit, X. *Periodización táctica vs Periodización táctica*. Valência: MB football, 2013.



PREPARACIÓN FÍSICA Y CALENDARIO DEL FÚTBOL PROFESIONAL

Teoldo, I.; Garganta, J.; Guilherme, J. Por un fútbol jugado con ideas: Concepción, entrenamiento y evaluación del desempeño táctico de jugadores y equipos. Curitiba: Editora Appris, 2015.