



"La Periodización Táctica en el fútbol de élite"

ÁLVAR DEL RÍO SÁENZ

Entrenador Profesional de Fútbol UEFA PRO

AFEC Football Academy

¿Quién soy? Mi formación

- Álvar del Río Sáenz.
- 27/09/1993 Cordovín, La Rioja (España)
- Entrenador Profesional UEFA PRO por la Federación Riojana de Fútbol.
- Técnico Superior especializado en Actividades Físicas y Actividades Deportivas
- Curso en Dirección y gestión de instalaciones y entidades deportivas.
- Curso de Análisis y Scouting aplicado al fútbol de elite.
- Dominio de InstatScout



¿Quién soy? Mi experiencia

- Experiencia como entrenador en Primera División Femenina (Liga Iberdrola).
- Experiencia como entrenador Tercera División Masculina (Grupo XVI)
- Subcampeón de Copa de SM la Reina
- Campeón Copa Federación de Tercera División
- Semifinalista Supercopa de España
- Exfutbolista de Tercera División.
- Experiencia como entrenador en fútbol base en 4 clubs.
- Experiencia como entrenador en Academia de Tecnificación "Cuna de Diamantes"



A close-up photograph of a soccer ball hitting the net of a goal. The ball is white with black hexagonal panels and is positioned in the center of the frame, slightly to the left. The net is white and made of a hexagonal mesh. The background is a blurred green field.

"La Periodización Táctica en el fútbol de elite"

-
- ¿Qué es la Periodización Táctica?
 - Características generales.
 - Entrenadores más reconocidos que la utilizan.
 - Principios generales.
 - Interpretación de la Periodización Táctica.
 - Su aplicación al fútbol de elite.
 - ¿Se puede aplicar al fútbol base?
 - Ventajas y desventajas.
 - Reflexión personal.



¿Qué es la Periodización Táctica?

“La Periodización Táctica es una metodología de entrenamiento cuya preocupación máxima es el que un equipo pretende producir en la competición. Es por ello que el modelo de juego y la dimensión táctica se asumen como guías de todo el proceso de entrenamiento“

Vitor Frade.

¿Qué es la Periodización Tactica?



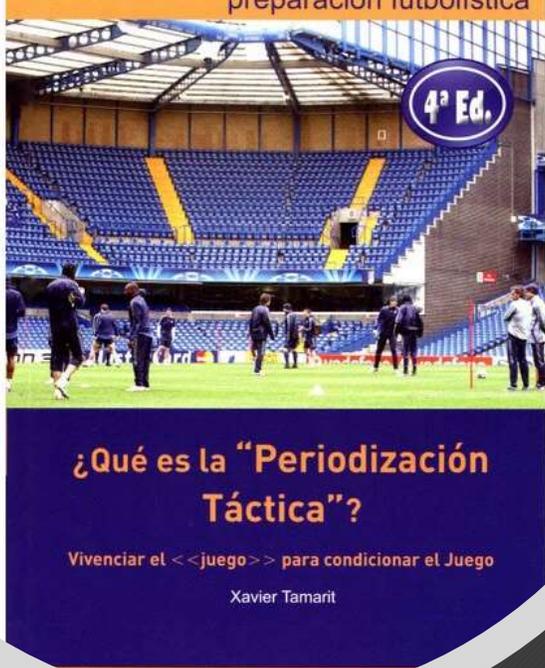
La metodología de la **periodización táctica** viene de un pensamiento sistémico que enfoca la táctica como diferentes elementos interrelacionados que interactúan entre sí.



Es importante tener una visión total, ya que en la competición se dan todos los elementos a la vez y no son independientes.



Por tanto, **táctica, técnica, preparación física y preparación psicológica forman un todo** y cada parte tiene influencia sobre otro elemento debido a la interrelación que hay entre los diferentes aspectos.



¿Qué es la Periodización Táctica?



¿Qué es la Periodización Tactica?

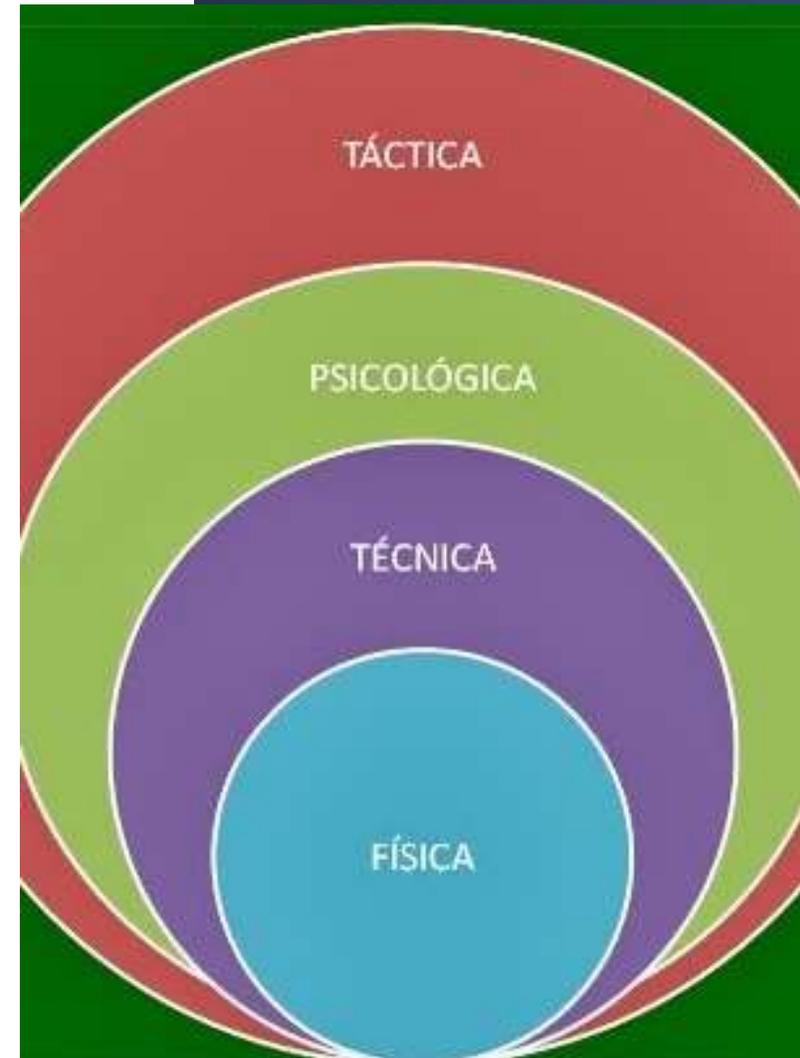
El elemento prioritario es la táctica y el resto de aspectos se trabajan por arrastre en un todo para [entender el juego](#).

El juego se puede dividir en diferentes fases, pero sin empobrecer este y sabiendo que están relacionadas entre sí.

Estos momentos del juego son: ataque organizado, transición ataque - defensa, defensa organizada y transición ataque - defensa.

En base a estas fases se tiene que organizar el equipo y el modelo de juego en función de distintos items.

Siempre teniendo en cuenta la premisa de que **es un todo indivisible**.



Entrenadores que trabajan con la Periodización Táctica.

-José Mourinho

-Nuno Espirito-Santo

-André Villas-Boas

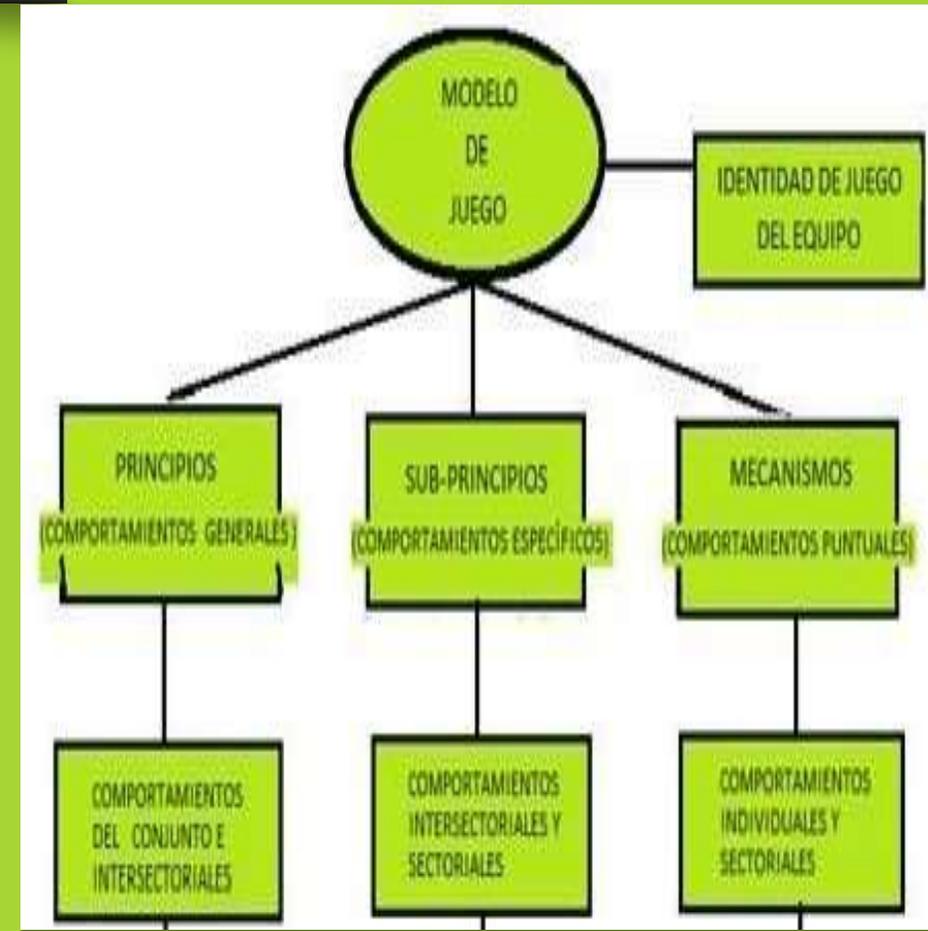
-Mauricio Pellegrino

-Xavier Tamarit



Características generales de la Periodización Táctica.

- El modelo de juego a transmitir se entrena a través de unos principios y subprincipios marcados por la periodización táctica.
- Los principios son los comportamientos generales que el entrenador quiere que se den dentro del juego -por ejemplo, jugar en bloque medio-, mientras que los subprincipios son aspectos más específicos que se darán dentro del comportamiento de un equipo -sumar a jugar en ese bloque medio, las distancias entre líneas-, donde también entra el desarrollo individual del jugador.
- En la periodización táctica se trata de establecer un modelo de juego propio. Esto se trabaja a lo largo de los microciclos semanales mediante esos principios y subprincipios metodológicos señalados. Para ello, se generan tareas tácticas dentro de las sesiones de entrenamientos donde lo colectivo afianza a lo individual.





Principios generales de la Periodización Táctica

- **Especificidad**
- **Propensiones**
- **Alternancia horizontal**
- **Progresión compleja**

Principio de las Propensiones

- El principio de las propensiones no es otra cosa que “buscar que un principio o sub-principio de juego determinado sea dado en una sesión, y que el mismo sea ejecutado repetidas veces, una y otra vez, hasta que sea aprendido dado que sabemos que para que un concepto se aprenda mientras más veces se repita, mejor será digerido por los futbolistas y más fácilmente pueda ser adquirido y llevado a cabo”.



Principio de las Propensiones

- ¿Qué quiere decir con la propensión?
- V.F.- Este es otro de los principios en que se basa la Periodización Táctica, el Principio de las Propensiones, que consiste en hacer aparecer un gran porcentaje de lo que queremos alcanzar, del objetivo pretendido. Para ello, debemos condicionar el ejercicio, para que surja repetidamente el comportamiento pretendido.



Principio de las Propensiones

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





Principio de la Especificidad

- Principio central. Este principio es el responsable de todo lo que se realice este de acuerdo con el juego que queremos manifestar. Esta especificidad contextualiza todo lo que se hace. En esta metodología es considerado específico todo aquello que esta relacionado con el modelo de juego que estamos creando.

"No basta con que las tareas contengan algo del juego. Tienen que expresar nuestro jugar. "

Principio de la Especificidad

Los jugadores deben entender los objetivos de los contextos de ejercitación en relación al juego.



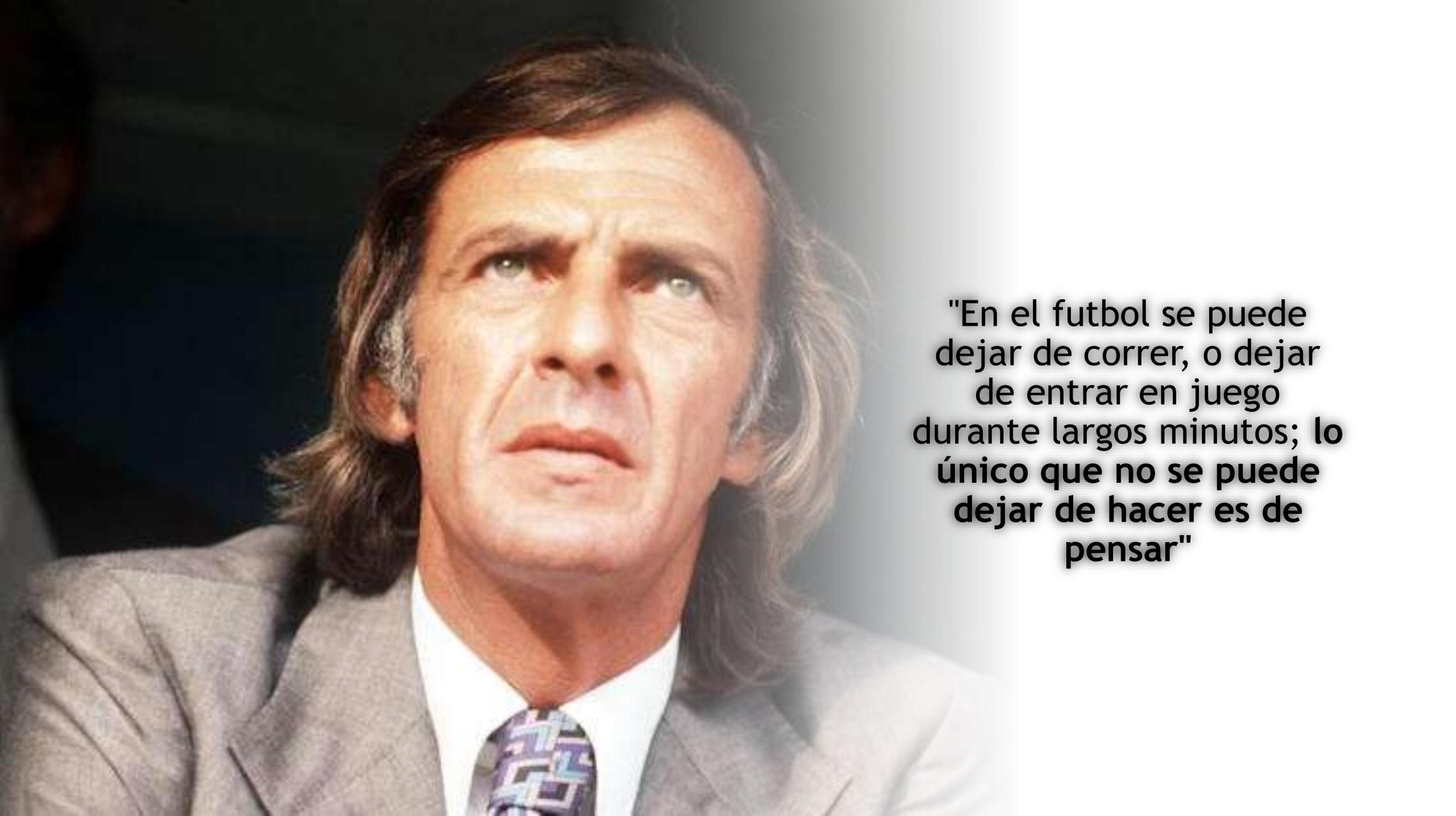
Durante toda la duración del contexto de ejercitación los jugadores deberán estar totalmente concentrados en los objetivos del mismo.



El entrenador deberá tener una intervención apropiada y oportuna en las interacciones de los jugadores manifiesten durante el contexto de ejercitación.

Principio de la Especificidad

- V.F.- El fútbol de rendimiento superior exige de los jugadores una constante sollicitación táctica, tanto en el partido como en el entrenamiento.
- Es necesario que lo que ellos estén haciendo, lo hagan de una forma concentrada.
- En este sentido, los buenos desempeños de entrenamiento reclaman elevada concentración para aquello que el entrenador pretende.
- La PT pone énfasis en la asimilación de una forma de jugar, en sus principios: organización de la defensa, del ataque y de los principios que son sus fronteras, o sea el modo como se transita de un momento al otro, siendo que esto sólo se hace en concentración.



"En el futbol se puede dejar de correr, o dejar de entrar en juego durante largos minutos; lo único que no se puede dejar de hacer es de pensar"

Principio de Alternancia Horizontal

Debemos entrenar siempre nuestro “jugar” pero a diferente niveles, tanto a nivel de contracción muscular como de la alternancia entre principios y subprincipios del juego, para que se respete la recuperación emocional y la recuperación del esfuerzo/desempeño dentro de las diferentes manifestaciones de las contracciones musculares.





Principio de Alternancia Horizontal

- *"El objetivo de la semana de entrenamientos tiene que ser competir bien el día de partido."*

The background of the slide features a shallow depth-of-field photograph of several colorful pushpins (blue, yellow, white, and red) pinned to a light-colored surface. The pushpins are arranged in a somewhat circular pattern, with the focus sharp on the blue pin in the foreground and others becoming increasingly blurred towards the background.

Principio de la Progresion Compleja

Este principio relacionado con el crecimiento de la forma de jugar, con la distribución semanal de los contenidos, con el próximo equipo adversario, con la alteración de nuestro equipo por alguna lesión o castigo. Estos son algunos de los motivos que la tornan compleja, porque la progresión a lo largo de los días, de la semanas, de los meses, no es lineal, tiene que ver con muchas situaciones.

Morfociclo Patron





Interpretación de la Periodización Táctica

- Agustin Peraita: Es difícil determinar si uno mismo, o un compañero, pone en práctica la Periodización Táctica tal cual la parió Vitor Frade.
- Seguramente pocos lo harán. Puede que ni Rui Faria ni André Villas Boas puedan considerarse puristas, dependiendo de lo meticuloso que se sea con el análisis.
- Lo que está claro es que los entrenadores que siguen los principios fundamentales de la PT con un alto grado de ortodoxia pueden considerarse creyentes y practicantes

Interpretacion de la Periodizacion Tactica

- Agustin Peraita: Es muy común escuchar a entrenadores que afirman aplicar algunos principios de la PT y algunos del Microciclo Estructurado y que mezclando se han hecho con su propio libreto.
- Entrenadores que no quieren verse encarcelados en estructuras metodológicas demasiado limitantes.
- Como es natural, lo respeto e incluso acepto la posibilidad de que estén en lo correcto (entendido como lo efectivo).
- Pero yo, hoy por hoy, creo estar de este lado de unas trincheras metodológicas que se dibujaron después de que Xavier Tamarit publicara en 2013 *Periodización Táctica vs Periodización Táctica*



Mi opinión:
¿Por qué no
concibo otra
metodología
para la elite?

¿Y en la base?

REFLEXION
PERSONAL
Ventajas y
Desventajas



GRACIAS

CONTACTO:



@AlvarDR



@Delri27



AlvarDR4@gmail.com



686780497

