

Reseña del libro: Periodización Táctica vs Periodización Táctica. Vítor Frade aclara. Ed: MBF, Madrid 2013
Juan Manuel Saja
Educación Física y Ciencia, vol. 16, nº 1, 2014. ISSN 2314-2561
<http://www.efyc.fahce.unlp.edu.ar/>

RESEÑAS / REVIEWS

Reseña del libro: Periodización Táctica vs Periodización Táctica. Vítor Frade aclara. Ed: MBF, Madrid 2013

Juan Manuel Saja¹

Universidad Nacional de La Plata (Argentina)
juanmsaja@hotmail.com

Cita sugerida: Saja, J. M. (2014). [Reseña de] Periodización Táctica vs Periodización Táctica. de Vítor Frade. Educación Física y Ciencia, 16(1). Recuperado de <http://www.efyc.fahce.unlp.edu.ar/article/view/EFyCv16n01a07>.

Book Review: Tactical Periodization vs Tactical Periodization. Vítor Frade's clarifications. Ed: MBF, Madrid 2013

¿Les gusta el Fútbol? Este es, entonces, un libro que no podemos dejar de tener en nuestra biblioteca personal. Todo aquel al que le guste o le interese lo que a formas de trabajo, planificación, métodos de entrenamiento, sistemas de juego y formas de entender a este deporte se refiere, debería hacer una minuciosa lectura de la publicación sobre la cual se desenvuelve el presente trabajo.

Ahora bien, hay una cuestión que debe ser respondida de inmediato antes de continuar. ¿Qué vinculación tienen tanto este libro como esta temática en particular con las ciencias que rodean a la Educación Física en la actualidad?

Debemos entender la respuesta a esta cuestión desde el lado del auge que hoy en día tiene el fútbol a nivel mundial no sólo como fenómeno social sino también con la marcada evolución que presenta en sus formas de entrenamiento. Y la Periodización Táctica no escapa a esto. Es por eso que necesitamos (o debemos) ahondar en lo que a ella se refiere.²

Antes de pasar al análisis propiamente dicho es fundamental aclarar que este es el segundo libro sobre la misma temática que escribe Xavier Tamarit Gimeno. En una entrevista a un medio local destaca que la principal causa que lo llevó a escribir su segundo libro es considerar que a su criterio el "mundo" del fútbol había tomado a la Periodización Táctica como algo muy sencillo y fácil de aplicar, entendiendo (por ejemplo) que con el mero hecho de entrenar de forma específica (con pelota) ya se estaba trabajando aplicando este método de entrenamiento. Al mismo tiempo aclara que adoptar a la Periodización Táctica como ideología va mucho más allá que una simple sesión de entrenamiento y un morfociclo patrón, sino que se trata de una forma revolucionaria de ver al fútbol.

En segundo lugar también debemos saber que durante el transcurso de todo el libro el autor articula con una entrevista realizada a Vítor Frade (actual encargado del área de Metodología del Entrenamiento del Fútbol en el Fútbol Club Oporto de Portugal) a quien el considera como el creador de este nuevo paradigma del fútbol. Un ida y vuelta constante que ayuda a entender aún más a la Periodización Táctica. Ahora si, hecha esta introducción, vamos a avanzar con el libro propiamente dicho.

En el mismo se pueden distinguir dos grandes secciones. Por un lado "Un traje hecho a medida" en el cual el prólogo está desarrollado por Mauricio Pellegrino³. Y, por el otro, "El Big Bang de la Periodización Táctica" en el cual el prólogo es presentado por Rui Faría⁴. La particularidad que presenta el libro es la posibilidad de leer ambas secciones por separado y no una como continuación de la otra.



1. Un traje hecho a medida

1.1. El juego + Los Principios Metodológicos

Aquí el autor comienza remarcando la importancia de comprender que las bases que generarán la implementación de la Periodización Táctica parten de tener una Idea de Juego, la cual deberá ser operacionalizada a través de unos principios metodológicos determinados (Principio de las Propensiones, Principio de la Progresión Compleja y Principio de la Alternancia Horizontal en Especificidad⁵) que difieren de los principios metodológicos convencionales. He aquí una primera gran diferencia entre la Periodización Táctica y lo que se ha conocido históricamente como los Principios del Entrenamiento Deportivo.

Esta Idea de Juego culminará siendo el Modelo de Juego que es lo que acontece como patrón durante el jugar regular de un equipo y lo identifica como tal. Y este, a su vez, debe ser visto desde la Intención Previa (es la concepción de juego que tiene el entrenador unida a los jugadores, es decir, al referencial colectivo de juego).

De esta forma se puede decir que el Modelo de Juego como Intención Previa está formado por la interacción entre diversos factores: Cultura del País, Cultura del Club, Historia del Club, Estructuras del Club, Objetivos del Club, Idea de Juego del entrenador, Sistemas de Juego, Características y Nivel de los Jugadores, etc.

Pero este Modelo de Juego al que venimos haciendo referencia será sólo la Intención Previa y es en este momento en donde aparece el Modelo de Juego como Intención en la Acción. Este se da al operacionalizarse esta Intención Previa (más precisamente al llevar a cabo sesiones de entrenamiento en donde se producirán modificaciones constantemente pero que nunca alterarán la matriz original). A esto el autor lo llama el Bucle del Modelo de Juego que se da entre la Intención Previa del jugar, su Intención en la Acción y su Reflexión.

Para poder llevar adelante nuestro Modelo de Juego necesitaremos de un proceso que estará marcado por los Principios Metodológicos que mencionamos anteriormente y que se desarrollan de forma simultánea. Estos al mismo tiempo están supeditados a un Principio de Principios (SupraPrincipio) como le llama el autor que es el de la Especificidad. Es el que se encarga de que todo lo que se realice esté supeditado a nuestro Modelo de Juego.

El desarrollo que hace el autor en relación a los Principios Metodológicos que mencionamos con anterioridad son muy claros y prácticos. En primer lugar hace referencia al Principio de las Propensiones, el cual consiste en lograr (a través de la creación de un ejercicio contextualizado) que aparezca un gran número de veces lo que buscamos en nuestros jugadores. Gracias a este, conseguiremos la repetición sistemática de las vivencias específicas pretendidas.

Luego explica el Principio de la Progresión Compleja el cual tiene sentido debido a la no linealidad del proceso (característica fundamental de la Periodización Táctica). Este se da en dos niveles: a corto y largo plazo. Es aquí donde aparecen los Principios, SubPrincipios y SubSubPrincipios del Juego.

Y, por último, realiza una explicación acerca del Principio de la Alternancia Horizontal en especificidad el cual es fundamental en lo que a la planificación de las sesiones de entrenamiento se refiere ya que diferencia tres tipos de esfuerzos: la tensión, la duración y la velocidad de la contracción muscular. Al respecto Tamarit plantea: "(...) Tensión de contracción muscular no es igual a fuerza, duración de contracción muscular no es igual a resistencia y velocidad de contracción muscular no es igual a <<velocidad >> (...)". Estas tres interactúan de forma sistémica durante el desarrollo de una sesión o de la competición misma pero igualmente presentan variedades en relación a su dominancia.

1.2. El jugar: conductor del Proceso desde el inicio de temporada hasta su fin

La particularidad de esta sección es centralizar su contenido en lo que Tamarit menciona como: "(...) Acabar con el mito de la pretemporada y el periodo preparatorio (...)". En breves palabras lo que el autor nos intenta plantear es que la lógica de la Periodización Táctica no entiende a este periodo inicial de la misma forma que el resto de los métodos de entrenamiento.

Es un periodo que deberá tener desde el primer día un patrón de entrenabilidad – competición similar al que se encontrará cuando empiecen los partidos oficiales. Se utiliza la primera semana como de presentación del Modelo de Juego (como Intención Previa) y de adaptación al esfuerzo que este

demanda y en la que se toman los recaudos correspondientes por tratarse de las primeras sesiones posteriores al descanso de los jugadores.

Al mismo tiempo las primeras semanas tienen como principal objetivo trabajar sobre los Principios y SubPrincipios del Modelo de Juego así como también trabajar bajo la lógica del Morfociclo Patrón (lo que los métodos tradicionales suelen llamar Microciclo) y aplicando los Principios Metodológicos que fueron explicados anteriormente. En este sentido y como resumen a esta sección Vítor Frade aclara:

“Las personas lo suelen llamar pretemporada y yo no sé qué es eso, porque pre es antes de la temporada y si dicen que es preparatorio el jugador ya está en la temporada. (...) En la Periodización Táctica el periodo preparatorio no es preparatorio de nada, ese periodo que antecede al cuadro competitivo oficial, no es preparatorio de nada porque el periodo competitivo es también preparatorio, porque está siempre con esa preocupación de preparar al equipo (...).”

1.3. Un proceso i(Lógico) dentro de la lógica impuesta

Es aquí donde el autor fundamenta la redacción de su segunda obra. Plantea que durante los últimos años se ha intentado transmitir de formas muy diversas un método de entrenamiento diferente al tradicional. Sin embargo esta idea ha llevado a confundir el verdadero origen, identidad y sentido de la Periodización Táctica.

En este sentido afirma que tiene una lógica (su lógica) que es i(Lógica) a los ojos del entrenamiento convencional. Se trata de una lógica creada por Vítor Frade que tiene como punto de partida un Morfociclo Patrón (Morfo porque tiene que ver con las formas. Es a su vez la estructura organizacional del proceso de entrenamiento) que se sustenta en los anteriormente desarrollados Principios Metodológicos que permiten la operacionalización del jugar a través de un Modelo de Juego contextualizado basándose en los Principios, SubPrincipios y SubSubPrincipios de este.

El Morfociclo Patrón al cual hacemos referencia se crea teniendo en cuenta diversas variables: altura de la temporada, concreción del Modelo de Juego, próximo rival, días que hay entre un partido y otro, etc. Hay, además, un Morfociclo Excepcional que se da cuando hay más de un partido por semana, este es diferente pero sin perder ni su forma ni su lógica.

Es necesario que veamos el análisis que hace Xavier Tamarit respecto de los días que componen el Morfociclo Patrón:

-Día de Partido: aspecto fundamental en la estructuración del Morfociclo. No sólo el que se ha jugado sino también el que se jugará. Esto debido al gran desgaste fisiológico y emocional que produce la competición (no es similar luego de cada partido).

-Día de Descanso: generalmente es el día posterior al partido, esto depende de las circunstancias específicas. Este se respeta por más que nos encontremos dentro de un Morfociclo Excepcional. Debemos darle la misma importancia tanto al entrenamiento como al descanso.

-Día de Recuperación: para que exista debe activarse la red que se forma por la interrelación de los diferentes metabolismos que se activan cuando jugamos y que es específica de cada jugar. Este será para un grupo de jugadores (los que jugaron en competición) un día de baja complejidad y en el que no habrá intención de adquisición. Tendrá a su vez mucha discontinuidad y un tiempo de recuperación elevado. En resumen: una “alta” tensión, “alta” velocidad pero muy poca duración de contracción.

Mientras que aquellos que no disputaron el partido o quienes lo hicieron muy poco tiempo (un cambio, una expulsión, etc.) tendrán un entrenamiento diferente y que dependerá también de los días existentes para el próximo partido.

-Día de los SubPrincipios y los SubSubPrincipios con tensión de contracción muscular aumentada: es importante comprender que el equipo no está totalmente recuperado pero, sin embargo, es el primer día de adquisición (sin estorbar la recuperación). La principal preocupación de este día es entrenar SubPrincipios y fundamentalmente SubSubPrincipios de Juego de forma individual, sectorial o intersectorial, privilegiando contracciones musculares con aumento significativo de la tensión sin olvidar la recuperación. Además, se trabaja con una elevada velocidad y corta duración de la contracción muscular.

-Día de los Macro Principios y los SubPrincipios con duración de contracción muscular aumentada: se suele entrenar con todos los sectores conectados y se lo considera el día de la semana con mayor

desgaste emocional por su complejidad. Además, es el día que más se asemeja a la competición propiamente dicha.

Esto no quiere decir que se haga lo que se suele llamar “práctica de fútbol formal” sino que se trata de hacer ejercicios manipulados para que se de la repetición sistemática de lo pretendido (respetando el Principio de las Propensiones).

-Día de los SubPrincipios y SubSubPrincipios con velocidad de contracción muscular aumentada: al ser un día más próximo al partido se vuelve a contemplar la recuperación (en todos los niveles). Y no sólo por eso sino porque, además, es el día posterior al entrenamiento más exigente. Hay una disminución de la complejidad y por ello se focaliza la adquisición de los SubPrincipios y SubSubPrincipios de juego a nivel sectorial, intersectorial y sobre todo individual privilegiando el aumento en la velocidad de contracción (respetando el Principio de la Alternancia Horizontal en especificidad). Son de muy poca duración y con elevada tensión al inicio de la acción aunque no después. Además, debe existir mucha discontinuidad entre los ejercicios que nos permitan recuperarnos para volver a ejercitarlos a Intensidades Máximas Relativas.

-Día de Recuperación con Activación: es el día anterior al partido por lo que hay que tener muy en cuenta la recuperación. Es por eso que se abordan escalas muy reducidas del jugar pero al mismo tiempo se produce una activación del jugador. Suele ser un día de revisión desde el punto de vista Táctico – Estratégico de lo que se ha ido entrenando durante el resto de los días del Morfociclo y de automatismos dinámicos del equipo. Se realizan ejercicios que no exijan gran complejidad, que demanden máximo desempeño pero en muy cortos periodos de tiempo.

1.4. La zona abisal de la Periodización Táctica

Esta sección contiene una comparación con un término de la oceanografía (Abisal: es la zona del océano que menos ha sido investigada) debido al análisis que realiza Tamarit junto a Frade cuando observan los principales errores que se cometen al operacionalizar según la Periodización Táctica.

Planteando que todos estos errores que se producen están vinculados a un único error: el no entendimiento de lo que es la esencia misma de la Periodización Táctica. Esto mismo situado sobre dos planos: un plano conceptual y teórico y un plano metodológico. Por lo cual el autor concluye que estas equivocaciones resultan del no entendimiento del ya profundizado Morfociclo Patrón.

2. El Big Bang de la Periodización Táctica

2.1. El nacimiento de una nueva lógica

En este caso Tamarit comienza haciendo una breve descripción de Vítor Frade como creador de este nuevo paradigma, de esta nueva forma de entender al entrenamiento del fútbol. Analiza sus orígenes y las cuestiones que pudieron haber influido en su desarrollo profesional y que lo llevaron a crear la Periodización Táctica como método de entrenamiento. En este sentido Vítor Frade plantea:

“(…) Hasta la designación que le pongo inicialmente, que es precisamente esa, Periodización Táctica, es provocativa, porque yo ya sabía que, enseguida, se iba a decir: << pero periodización es otra cosa y táctica no es...!>>. Esa es precisamente la intención, que aparezca una cosa de un modo diverso porque en la regla general todo el otro tiempo que se utiliza, toda la otra periodización que se utiliza es en función del físico, es en función, digamos, de las capacidades dichas condicionales o de las fuentes energéticas o de las capacidades dichas motoras, o de las cualidades motoras, es todo en función de eso. (...)”.

Vemos entonces que uno de los objetivos de este libro reside en mostrar a través de diversas realidades (personas que se encuentran trabajando en diversos contextos) en qué se basa y cómo se lleva a cabo este método de entrenamiento del fútbol, diferenciándola al mismo tiempo de esa “Periodización Táctica” de la que muchos hablan, muchos dicen entender y que finalmente no se enmarca dentro de la lógica original de este nuevo paradigma y a la cual han ido desvirtuando y modificando de sus cimientos originarios.

2.2. Una Lógica que permite la Especificidad tanto macro como micro, y meso por su puesto

En este apartado el autor intenta dar cuenta de la especificidad como la base de la pirámide que sostiene a la Periodización Táctica aclarando que, por ejemplo, durante las últimas décadas se han creado métodos de entrenamiento que parten de la lógica convencional (métodos convencionales, integrados y sistémicos) con los llamados ejercicios complementarios y compensatorios: los de prevención de lesiones, de propiocepción, los cuales son realizados de manera analítica y descontextualizada normalmente. Se los ejecuta como ejercicios generales para todo tipo de jugadores y de juego, e incluso más, son generales para todo tipo de deporte (cuando las sollicitaciones y demandas del juego son totalmente diferentes incluso dentro del mismo).

En cambio, en la lógica de la Periodización Táctica esto no existe. En ella todo resulta de la adaptabilidad a una especificidad y es por ello que se la considera como un “traje hecho a medida”, dependiente del contexto y de las circunstancias.

En relación a esto último Tamarit referencia a Vítor Frade con su famosa metáfora de la estrategia del café con leche dentro del proceso de entrenamiento. ¿A qué hace referencia con esto? A que hay veces que debemos tener en cuenta las circunstancias y el contexto en el cual nos desenvolvemos y uno tiene que “disfrazar” sus ideas porque el grupo de jugadores con el cual se encuentra trabajando venía acostumbrado a trabajar de una forma totalmente diferente. Es decir, esconder lo que se quiere que el jugador haga. Igualmente hay algo que indefectiblemente se respetará a rajatabla: el Morfociclo Patrón y los Principios Metodológicos de la Periodización Táctica.

Avanzando aún más en esta sección el autor saca a la luz un tema por el cual se ha puesto muy en boga a la Periodización Táctica en la actualidad. ¿El aspecto físico no es importante en la Periodización Táctica? Analicémoslo del siguiente modo.

Este método de entrenamiento se encuentra basado en la especificidad del jugar. Un jugar que está compuesto por una Dimensión Física, una Dimensión Técnica, una Dimensión Psicológica y una Dimensión Táctica (y, a veces, por una Dimensión Estratégica). Y se basa en unos Principios Metodológicos que permiten que se den, durante el entrenamiento, todas las Dimensiones de manera conjunta, ya que en el Juego son inseparables. De esta forma la Periodización Táctica si contempla en este caso la Dimensión Física, sino no existiría el Principio de la Alternancia Horizontal en especificidad por ejemplo.

Luego hace referencia a un aspecto fundamental de la Periodización Táctica: “Afinar tuercas y tornillos”. Esto en la práctica misma se ejemplifica con la realización de ciertos ejercicios de fortalecimiento de la musculatura del CORE pero con unas características y estructuras acordes a la lógica. Por esto mismo se los suele realizar entre las pausas de recuperación y de forma periódica.

Esto último se encuentra articulado con lo que al trabajo de “Musculación” refiere el autor. Dentro de la Periodización Táctica se deja de lado este tipo de trabajos (en tanto y en cuanto sea trabajada bajo la lógica convencional). La única excepción en la cual si estaría permitido es con aquellos jugadores que se encuentran readaptándose al trabajo de campo y que clínicamente si lo necesiten (únicamente en el Tren Superior).

Por último en este apartado Tamarit pone en evidencia dos temas que son de suma importancia. En primer lugar la recuperación de aquellos jugadores que han tenido lesiones a través de pequeñas dosis del jugar, es decir, se lo reintegra al trabajo del grupo de forma específica. Y, en segundo lugar, el Acondicionamiento Previo el cual debe ser entendido bajo los mismos patrones que se desarrollarán en la actividad posterior (ya sea una competición o una sesión de entrenamiento con su respectivo Principio, SubPrincipio, SubSubPrincipio y el correspondiente aumento en la tensión, la duración o la velocidad de la contracción muscular).

2.3. Otras SubLógicas que escapan a la lógica

Ya acercándonos hacia el final del libro podemos ver como Tamarit analiza al entrenamiento individualizado entendido desde diferentes primas de la lógica convencional y por la lógica de la Periodización Táctica.

En la Periodización Táctica el entrenamiento individualizado se lleva a su máximo exponente. ¿Qué queremos decir con esto? Que al estar ejercitándose siempre en Especificidad, cada jugador estará entrenando su especificidad dentro de la Especificidad del propio equipo. Es decir, cada jugador

estará entrenando en todo momento lo que realmente necesita para cumplir sus funciones dentro del juego del equipo.

Por último, se hace referencia a un aspecto que se considera fundamental dentro de la Periodización Táctica (y también fuera de ella). La creatividad es esencial y deberá ser promovida constantemente respetando siempre los Principios, SubPrincipios y SubSubPrincipios del juego. Esto no hace referencia por ejemplo únicamente al sector ofensivo del equipo sino también a los demás sectores del campo de juego cuando estamos en posesión de la pelota e incluso cuando no. Por lo tanto se hace referencia a la creatividad en la toma de decisiones, a una originalidad en las soluciones tomadas por el jugador pero siempre en función de una Intención Previa.

Algunas reflexiones y consideraciones...

Luego de haber analizado lo que Xavier Tamarit describe durante el desarrollo del libro podemos ver que nos encontramos ante un nuevo paradigma de entendimiento del fútbol. No sólo como método de entrenamiento sino también como forma de entender a este deporte.

Ahora bien, ¿Es este el mejor método de entrenamiento del fútbol? No es algo que se puede responder con tanta facilidad y sencillez. Es necesario que entendamos que siempre debemos ajustarnos al contexto en el cual nos encontramos y en base a este poder llevar a cabo nuestros entrenamientos con aquellas cuestiones que consideramos como las más apropiadas para alcanzar el máximo rendimiento posible.

Por último, una pequeña pregunta para que sigamos re(pensando) este método de entrenamiento:

A la Periodización Táctica: ¿Le falta ajustar tuercas y tornillos?

Notas

1 Profesor en Educación Física por el Departamento de Educación Física "Alejandro Joaquín Amavet" de la Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación (FaHCE) de la Universidad Nacional de La Plata (UNLP). Becario Tipo "A" Universidad Nacional de La Plata (UNLP)

2 Aclaración personal: que sea necesario saber de que se trata no quiere decir que esto mismo implique adoptar esta forma de entrenamiento como la indicada para potenciar el rendimiento en el fútbol.

3 Actual Director Técnico de la Primera División del Club Estudiantes de la Plata.

4 Actual Entrenador Asistente de José Mourinho en el Chelsea Futbol Club.

5 Serán explicados en el desarrollo del presente trabajo. Igualmente sugiero profundizar sobre esta temática para su correcto entendimiento y posterior aplicación.

Referencias Bibliográficas

Tamarit Gimeno, X. (2012). ¿Qué es la "Periodización Táctica"? Vivenciar el << juego >> para condicionar el Juego. (4ta Edición). Vigo: MCSports.

Tamarit Gimeno, X. (2013). Periodización Táctica vs Periodización Táctica. Vítor Frade Aclara. (1ra Edición). Madrid: MBF.

Programa Firma y Aclaración. Martín Mendinueta entrevista a Xavier Tamarit Gimeno. Recuperado en Abril de 2014 de http://www.youtube.com/watch?v=50NdjET_YR4.

Recibido: 08-05-2014.

Aceptado: 30-05-2014.

Publicado: 10-06-2014.