PROPUESTA DE ANÁLISIS DE LA ESPECIFICIDAD DE LAS TAREAS EN UN PROCESO DE REENTRENAMIENTO DEL FUTBOLISTA LESIONADO.

CRESPO SÁNCHEZ, R. [(1)]

[1)] Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. (Universidade da Coruña)

RESUMEN

El objetivo del siguiente trabajo es dar a conocer un modelo de abordaje de la fase de reentrenamiento del futbolista lesionado en un contexto profesional. La planificación de este proceso se construye según la relación entre los siguientes enfoques; el establecimiento de objetivos específicos basados en la lesión o estructura lesionada (factor limitante), así como el establecimiento de objetivos de rendimiento del futbolista a nivel individual, orientados por la estrategia operativa marcada por el primer entrenador a nivel técnico-táctico y a nivel condicional por el preparador físico y/o readaptador. Como segunda parte del trabajo se explica una propuesta de análisis de la especificidad de las tareas utilizadas durante la fase de reentrenamiento, basada en la lógica interna del juego, cuyo objetivo es la mejora de la prescripción del entrenamiento y de la progresión pedagógica de los contenidos didácticos específicos del jugador.

PALABRAS CLAVE: Reentrenamiento, control entrenamiento, readaptación, fútbol, especificidad.

Fecha de recepción: 30 /06/2017. Fecha de aceptación: 13/18/2018
Correspondencia: ruben.crespo.sanchez@gmail.com

CONTEXTUALIZACIÓN DEL REENTRENAMIENTO FÍSICO-DEPORTIVO

La evolución del fútbol ha estado y seguirá estando orientada hacia un juego cada vez más rápido e intermitente, con más esfuerzos a alta intensidad y con un nivel técnico-táctico (T-T) cada vez más desarrollado (Lago-Peñas, 2014). Para su análisis se hace uso de diferentes herramientas, tratando de identificar, combatir y contrarrestar aquellos identificadores de rendimiento t-t que puedan llevar a conseguir o evitar un gol, y por tanto ganar un partido (Santos, Lago-Peñas, & García-García, 2017; Sarmento et al., 2017). Las estrategias de juego, los comportamientos T-T y las variables situacionales y contextuales, son considerados los factores más significativos en el resultado de un partido en las principales ligas europeas, por delante de la cantidad del desempeño físico, el cual se ve totalmente condicionado tanto por variables contextuales, como por las exigencias de las diferentes posiciones de los jugadores en el campo (Ade, Fitzpatrick, & Bradley, 2016; Lago-Peñas, 2013; Lago, Casais, Dominguez, & Sampaio, 2010; Miñano-Espín, Casáis, Lago-Peñas, & Gómez-Ruano, 2017), es por ello que a pesar de diferencias culturales, de estilos de juego o principios tácticos, esta evolución está permitiendo a los entrenadores, diseñar situaciones de entrenamiento más eficaces

que les ayuden a resolver mejor las diferentes situaciones de juego así como a afinar más en la preparación individual del futbolista, las dos vertientes del entrenamiento actual: entrenamiento del equipo / entrenamiento del jugador.

Esta evolución del fútbol podría llevar a inferir un posible no descenso del número de lesiones (Jan Ekstrand, Hägglund, & Waldén, 2011; Volpi, Eirale, & Bisciotti, 2016), teniendo en cuenta que los mecanismos lesionales más comunes suelen estar asociados a acciones de alta intensidad (Bahr, 2005; J. Ekstrand, Hagglund, & Walden, 2011; Woods, 2004). En las últimas décadas, la producción científica relacionada con la prevención y la readaptación de las lesiones deportivas se ha multiplicado, lo que está permitiendo conocer cada vez más sobre epidemiología, factores de riesgo, readaptación, así como los efectos de las lesiones en el rendimiento colectivo, club y equipo (Hägglund et al., 2013), y sobre el rendimiento individual del jugador (L Burgess, 2011; Waldén, Hägglund, Magnusson, & Ekstrand, 2016). De igual forma, estos conocimientos acercan a un nuevo paradigma en el abordaje de la prevención y readaptación, pasando de una visión reduccionista-simplista a una visión compleja-multifactorial (Bittendorf et al., 2016; Mendiguchia et al., 2017).

El conocimiento, interpretación y aplicación de este mayor soporte científico es parte de las responsabilidades de readaptadores y preparadores físicos, que según el contexto profesional y las exigencias de rendimiento, deberán afinar más o menos en cada fase, principalmente en las últimas, del proceso de RFD (Casáis & Fernández, 2012; Lalín, 2008).

Es en esta última fase de reentrenamiento físico-deportivo en la que se tratarán de concretar y tener en cuenta algunas de las variables del rendimiento individual del jugador para tratar de obtener un rendimiento óptimo en su vuelta al entrenamiento con el grupo y a la competición.

En la literatura actual se encuentran propuestas centradas en la lesión y en el desempeño físico del deportista (Ardern et al., 2016; Blanchard & Glasgow, 2014; Davies, McCarty, Provencher, & Manske, 2017; de Mille & Osmak, 2017; Van der Horst, Van de Hoef, Reurink, Huisstede, & Backx, 2016), en donde la tendencia es la individualización de los volúmenes e intensidades de las cargas físicas del entrenamiento (Lesma-López, 2017).

En los últimos años, se han hecho algunas propuestas de acercamiento a la actividad en el puesto específico durante el proceso de readaptación tratando de buscar una mejora en la preparación integral del futbolista. Ade et al. (2016) proponen un análisis descriptivo sobre la frecuencia de acciones a alta intensidad en competición, una orientación sobre el número, duración, y frecuencia de esfuerzos a alta intensidad, así como qué contenidos T-T son más habituales según la demarcación. En cuanto al desarrollo pedagógico en este proceso, el trabajo de Casáis y Cao (2012) nos sugiere la construcción de tareas atendiendo a las exigencias condicionales y T-T del jugador en cada fase del juego, recomendando la realización de acciones T-T específicas del jugador dentro del esquema de juego del equipo.

Este tipo de análisis sobre el desempeño T-T individual son comunes en la realidad de los equipos profesionales (Cano Moreno, 2015). Esa información puede transferirse al diseño de situaciones pedagógicas de aprendizaje que permitan el desarrollo integral del futbolista durante el proceso de reentrenamiento (Alarcón López, Cárdenas Vélez, Miranda León, Ureña Ortín, & Piñar López, 2010; Van Winckel et al., 2014).

El objetivo de este trabajo es presentar una propuesta para el diseño y control del entrenamiento T-T específico del jugador en la última fase de la readaptación físico-deportiva.

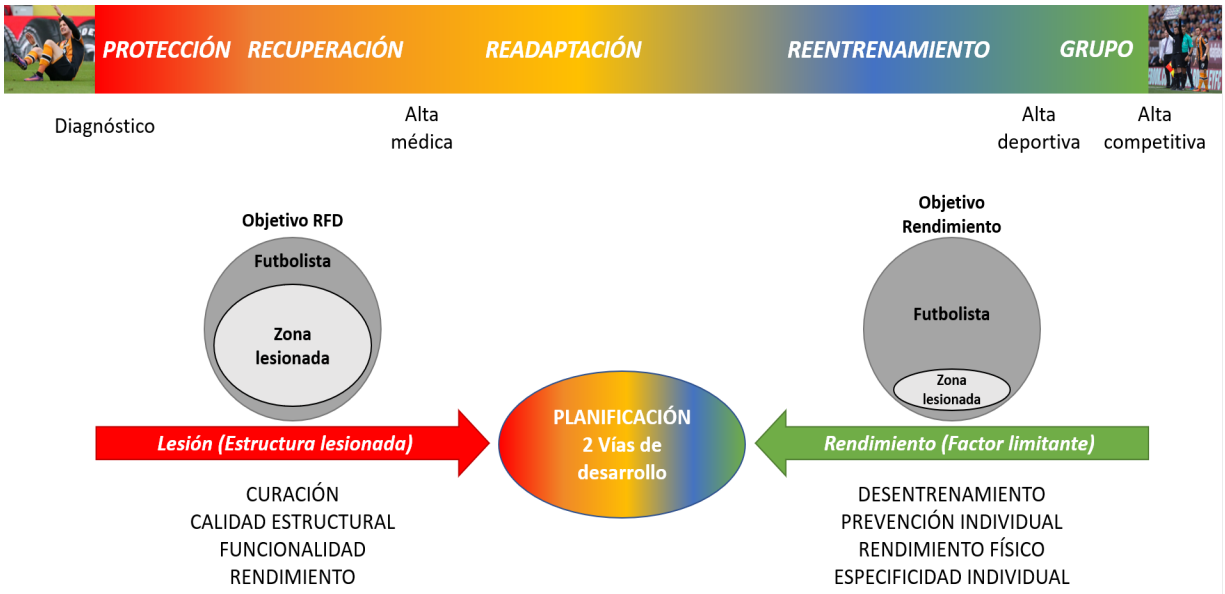
ESTABLECIMIENTO DE OBJETIVOS DE RENDIMIENTO DEL FÚTBOLISTA

Una vez que el futbolista sufre una lesión de carácter moderado o severo, la fase de reentrenamiento en el proceso de RFD deberá perseguir los mismos objetivos de rendimiento individual que en el jugador sano, aunque con varias adaptaciones o modificaciones a tener en cuenta (Gráfico 1).

La planificación del proceso de RFD se desarrolla en base a dos objetivos generales. Un primer objetivo focalizado en la zona lesionada o factor limitante que condicionará todo el proceso, en el cual se respetarán todos los procesos de curación y se buscará por medio de diferentes estrategias optimizar la calidad estructural de ese tejido, mejorar su funcionalidad y buscar el rendimiento óptimo de esa estructura en situaciones de similar stress al máximo stress competitivo o preparatorio. Mientras que, por otro lado, habrá un segundo objetivo focalizado en el rendimiento integral del futbolista, en el

cual se podría enmarcar la evitación del desentrenamiento, la continuación del trabajo preventivo individual del jugador (enfocado en otras zonas diferentes a la lesionada) el desarrollo de sus niveles físico-condicionales y la mejora individual de su desempeño T-T establecido por el cuerpo técnico, de forma que el entrenador y sus asistentes sean también participes del proceso de readaptación, realizando así un desarrollo común de los contenidos específicos del jugador.

Gráfico 1: *Resumen de los objetivos del proceso de RFD.* (Fuente: Adaptado de Knowles, (2016) y Lalín, (2008))



Entre los contenidos T-T individuales que condicionan el rendimiento de un futbolista dentro del sistema o modelo de juego de un equipo se podrían enumerar todos aquellos contenidos pertenecientes a los principios T-T individuales ofensivos y defensivos, pero también aquellos contenidos que puedan ser definidos operativamente por el cuerpo técnico y el primer entrenador (Manuel-Clemente, Lourenço-Martins, Sousa-Mendes, & Figueiredo, 2014). Algunos ejemplos podrían ser la basculación, la orientación corporal, la defensa de la pared, la movilidad, los desmarques, los apoyos, los controles, los desplazamientos, los marcajes, el balón parado…

Por lo tanto, deberán ser incluidos todos aquellos contenidos que sean susceptibles de ser trabajados durante la fase de reentrenamiento deportivo, como contenidos didácticos de las sesiones

mediante tareas de distintos niveles de especificidad.

METODOLOGÍAS DE ENTRENAMIENTO EN LA FASE DE REENTRENAMIENTO

En la actualidad, se podrían identificar principalmente 4 áreas de acción en una buena parte de los actuales modelos de entrenamiento profesional, o al menos en aquellos de culturas de entrenamiento similares a la hispana (García, 2016):

Orientados al entrenamiento del equipo:

- Reforzar la idea de juego del equipo.
- Desarrollar el modelo de juego propio contra el oponente.
- Adaptar el modelo de juego propio para combatir y neutralizar al oponente.

Orientados al entrenamiento del jugador:

- Desarrollar y perfeccionar aspectos individuales del jugador.
    - Nivel T-T.
    - Nivel físico-condicional.

Entre las actuales metodologías de entrenamiento grupal se encuentran aquellas fundamentadas en teorías asociacionistas o cognitivo constructivistas; las metodologías integradoras, sistémicas, contextualizadas, y/o tradicionales-reduccionistas están siendo las más utilizadas en lo que al entrenamiento grupal se refiere (Alarcón-López, Cárdenas-Vélez, Miranda-León, & Ureña-Ortín, 2009).

Más recientemente la tendencia ha sido el acercamiento al principio de la especificidad del entrenamiento (Clemente, Martins, & Mendes, 2014; Delgado-bordonau, Coach, & Excellence, 2012; San-Román, 2012; Sarmento et al., 2017; Vales-vázquez, Areces-gayo, Arce-fernández, & Torrado-quintela, 2017). Dicha especificidad no se consigue simplemente con la inclusión de formas jugadas con balón, porterías, rivales, etc., sino que esta debe buscar la articulación de los diferentes principios y modelos de juego en concreto (Silva, 2008).

Cabría pensar que, a la hora de elegir o crear las tareas de entrenamiento (herramientas pedagógicas) para unos determinados contenidos didácticos se deba utilizar la especificidad como criterio de selección y progresión.

De este modo el diseño de tareas en la fase de reentrenamiento deberá ajustarse

a dos criterios de análisis: la adecuación de la exigencia físico-condicional al estado físico del jugador (factor limitante y niveles condicionales como criterios de progresión), así como al nivel óptimo de especificidad según el modelo personal competencial en su contexto determinado.

Algunos autores han realizado diferentes propuestas de acercamiento a la especificidad del entrenamiento grupal desde una perspectiva holística. Para San-Román (2012) la analogía de la tarea y la competición justifica la necesidad de la especificidad en el entrenamiento, fundamentándolo a través de experiencias prácticas desde tres enfoques; contexto, análisis de la competición, y mejora de la condición física. Chena-Sinovas (2016) propone una herramienta para controlar la carga de entrenamiento contextualizado en la que, partiendo de un modelo de juego estructurado, establece tres criterios para tratar de establecer la intensidad de la misma: frecuencia cardíaca, percepción subjetiva del esfuerzo y complejidad T-T, a partir de cinco niveles de aproximación de las tareas de entrenamiento al modelo de juego del equipo. Vales-vázquez et al. (2017) por su parte propone una escala de especificidad del entrenamiento en la que integra las bases de la lógica interna del juego, estructurada en cuatro niveles de especificidad según tres índices de evaluación: grado de sincronía de los componentes de respuesta del jugador (cognitivo-condicional-coordinativo), grado de significatividad contextual de la tarea que contempla el acercamiento a la lógica interna del fútbol y el grado de significatividad funcional de la tarea, en el que trata de analizar el nivel de proximidad al modelo de juego del equipo.

Por ello cada tarea deberá ser moldeada tanto desde las posibilidades funcionales, como desde las orientaciones pedagógicas que se establezcan.

CONTROL Y PROGRESIÓN DE LA ESPECIFICIDAD DE LAS TAREAS

La correcta aplicación de los medios de entrenamiento (tareas/ejercicios) es uno de los aspectos que mayor influencia tiene en la calidad del entrenamiento (Alarcón López, Cárdenas Vélez, Miranda León, Ureña Ortín, & Piñar López, 2010). De igual forma, se hace necesaria la aplicación de sesiones con niveles de especificidad variables, por los diferentes niveles de adaptación del jugador. Respecto a la progresión en la enseñanza de los contenidos didácticos, serán los medios y la metodología de enseñanza las variables sobre las que se tendrá que intervenir para obtener una

mayor eficacia. Estas deberán ser modificadas durante el proceso de RFD, conforme se vaya progresando y entrando en la fase de reentrenamiento deportivo, pasando de un modelo reduccionista en las primeras sesiones en campo; en el que la progresión será lineal según la complejidad e intensidad de las habilidades y las tareas serán analíticas y controladas, hacia un modelo de mayor carga cognitiva, en el que se contextualizaran las situaciones de enseñanza, se buscarán tareas con múltiples implicaciones T-T y se utilizarán tareas de mayor especificidad funcional.

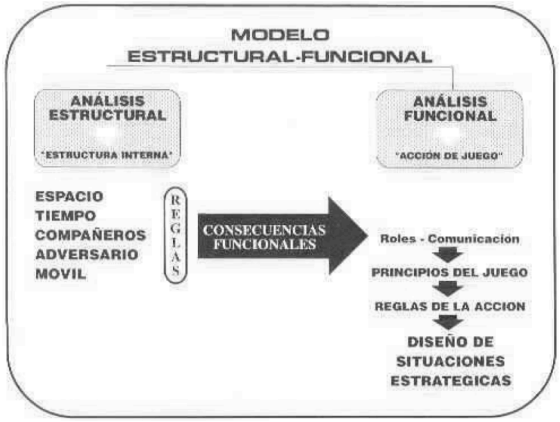
En un esfuerzo por conocer los niveles de especificidad de una tarea en relación al fútbol, se ha tratado de analizar su lógica interna, la cual *"está constituida por una serie de elementos estructurales y mediante el conjunto de consecuencias funcionales que éstos proponen"* (Lago-Peñas, 2010) *(Gráfico 2)*.

Gráfico 2: *Elementos estructurales según la lógica interna del juego.*(Lago-Peñas, 2010)

ELEMENTOS ESTRUCTURALES
Jugador, Adversario, Compañeros, Adversarios[79],
Espacio, Tiempo, Móvil, Meta, Reglas, Implemento[80]

Por ello, a partir de la propuesta de Navarro y Jiménez (1998, 1999) (Gráfico 3), se ha tratado de operativizar las posibilidades funcionales que los elementos estructurales permiten a los futbolistas en la competición, teniendo en cuenta el rol adquirido por el jugador en el desarrollo del juego.

Gráfico 3*: Modelo estructural-funcional. (Navarro & Jiménez 1998)*



Asumiendo que aquellas tareas que permitan todas las variables obtendrán un 100% de especificidad respecto al fútbol, se procede a establecer un valor equitativo por cada subgrupo según el rol del jugador de 1/3. Por lo tanto, el valor de especificidad total de la tarea será la suma del valor de especificidad de cada rol.

De igual forma, asumiendo que la especificidad para cada rol será de un 100% si la tarea permite todas las variables que componen ese rol, el valor de cada variable será de 1/5.

***ESPECIFICIDAD TAREA* 0%**

***ACB* 0%**

- *Permite buscar y crear espacios libres de progresión hacia la meta contraria.*
- *Permite controlar de forma voluntaria la aceleración/desaceleración del juego.*
- *Permite conservar el balón / progresar / alcanzar la meta.*
- *Permite jugar finalizando o continuando las acciones de juego, o para que el compañero lo haga.*
- *Permite fijar al oponente / evitar al oponente.*

***ASB* 0%**

- *Permite buscar y ampliar espacios libres de progresión hacia la meta contraria, asegurando la llegada del móvil.*
- *Permite controlar de forma voluntaria la aceleración/desaceleración del juego.*
- *Permite ofrecer apoyos para conservar y hacer progresar el móvil.*
- *Permite jugar para que el compañero continúe la acción de juego.*
- *Permite fijar / evitar al oponente.*

***DEF* 0%**

- *Permite cerrar espacios de progresión, ofreciendo a los adversarios espacios exteriores.*
- *Permite controlar de forma voluntaria la aceleración/desaceleración del juego.*
- *Permite recuperar el móvil / dificultar su progresión / Proteger la meta.*
- *Permite cubrir al compañero / cambiar de oponente con el compañero / doblar al compañero.*
- *Permite interponerse entre el oponente y la meta y/o anticiparse al adversario provocando acciones ineficaces.*

$$Especificidad\ Rol = \sum \frac{Variables}{numero\ de\ variables} = \frac{Var1 + Var2 + Var3 + Var4 + Var5}{5}$$

$$Especificidad\ T\text{area} = \sum \frac{Roles}{numero\ de\ roles} = \frac{Rol1 + Rol2 + Rol3}{3}$$

PROPUESTA PRÁCTICA DE PROGRESIÓN EN ESPECIFICIDAD

A continuación, se presenta como ejemplo de progresión un caso práctico llevado a cabo en un ámbito profesional, en el que se ofrecen varias tareas para la fase de reentrenamiento del jugador lesionado atendiendo a la especificidad como criterio de progresión.

Para ello se pasa a contextualizar los planteamientos tácticos que el actual cuerpo técnico del equipo trata de desarrollar. A nivel ofensivo, la tendencia del juego se basa en el ataque directo, mientras que a nivel defensivo se utiliza predominantemente la defensa zonal de contención. Todo ello enmarcado en el sistema de juego 1-4-2-3-1.

ANÁLISIS DEL JUGADOR:

Lateral derecho de 24 años que se recupera de una lesión de severidad grave de cartílago fémoro-rotuliano de su rodilla izquierda.

Análisis de los comportamientos T-T específicos exigidos por el entrenador al lateral derecho más relevantes:

- ***Fase ofensiva:***

1º *Iniciación.*

En esta fase se exige una correcta aplicación de la amplitud ofensiva con el objetivo de dar apoyo al portero o central, así como de los cambios de orientación, y profundidad ofensiva mediante el pase.

2º *Creación y 3º Finalización.*

Tanto en la fase de creación como de finalización, su principal obligación serán las vigilancias ofensivas.

- ***Fase defensiva:***

1º *Impedir la progresión.*

En primera fase defensiva, normalmente su posición estará fuera del centro de juego, por lo que su actuación se centrará en las vigilancias.

2º *Reducir espacios.*

En segunda fase defensiva, debe ocupar correctamente los espacios y manejar la amplitud y profundidad defensiva, haciendo uso del fuera de juego, del pressing, del acoso, de cargas, basculaciones, coberturas y permutas.

3º *Evitar finalizaciones.*

Dentro de la última fase defensiva, su actuación T-T se centrará en el marcaje, anticipación e interceptación.

Análisis del entrenador sobre el modelo personal competencial T-T del jugador:

- ***Fase ofensiva:***

1º *Iniciación.*

- No juega en amplitud adecuadamente, ocupando una posición muy alejada del central cuando el balón circula al lateral izquierdo, y no aprovecha todo el ancho para obtener ventaja sobre el jugador extremo que le presionará cuando está en posesión del balón.
- Ralentiza la circulación del balón cuando le llega a él, no realiza contrales orientados para obtener ventajas posicionales.
- Mala decisión e imprecisión en los pases en profundidad.

2º *Creación y 3º Finalización.*

- Se olvida de vigilar o se queda demasiado alejado del rival.

- ***Fase defensiva:***

1º *Impedir la progresión.*

- Vigilancias defensivas

2º *Reducir espacios.*

- Debe mejorar la cobertura al central cuando este sale a presionar.
- Debe evitar más centros laterales, mejorando sus acciones de 1x1 en banda.

3º *Evitar finalizaciones.*

- Mala orientación corporal, lo cual le hace perder la marca muchas veces y el delantero encuentra facilidades para rematar.

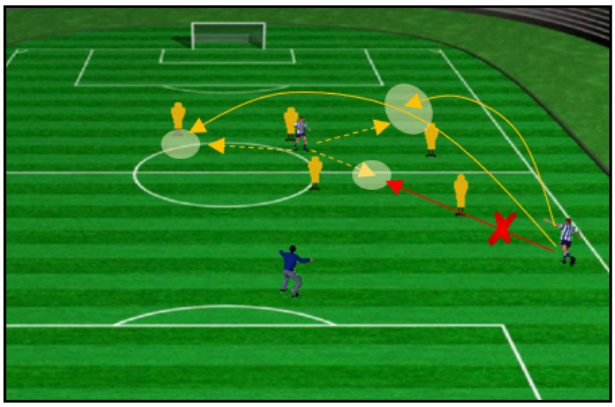
Tareas orientadas a la mejora de la 1ª fase ofensiva.

Tarea

Control orientado + pase en profundidad a delantero centro.

Desarrollo

El jugador establece el rol de lateral derecho, el readaptador participa como delantero centro, y en caso de ser posible, se coloca un apoyo para iniciar el pase al lateral desde posición de central. El jugador se desplaza en amplitud para recibir el balón, realiza un control orientado y juega sobre el movimiento del delantero (pase al cuerpo o al espacio). Si el delantero se coloca detrás de un maniquí o si viene a recibir en corto a medio campo el pase no podrá ser realizado y el jugador tendrá que devolver el pase al central para continuar con la circulación.



Orientaciones pedagógicas

-Necesidad de alcanzar una posición correcta en amplitud para obtener ventaja sobre defensores.
-Enfatizar la importancia del control orientado para poder dar velocidad a la acción ofensiva.
-Pase al cuerpo o al espacio, según marque el delantero.

Contenidos Téc-Tác

- *Pase en profundidad a movimiento de delantero.*
- *Control orientado*

ESPECIFICIDAD TAREA 7%

ACB 20%

- ❑ *Permite buscar y crear espacios libres de progresión hacia la meta contraria.*
- ❑ *Permite controlar de forma voluntaria la aceleración/desaceleración del juego.*
- ✓ *Permite conservar el balón / progresar / alcanzar la meta.*
- ❑ *Permite jugar finalizando o continuando las acciones de juego, o para que el compañero lo haga.*
- ❑ *Permite fijar / evitar al oponente.*

ASB 0%

- ❑ *Permite buscar y ampliar espacios libres de progresión hacia la meta contraria, asegurando la llegada del móvil.*
- ❑ *Permite controlar de forma voluntaria la aceleración/desaceleración del juego.*
- ❑ *Permite ofrecer apoyos para conservar y hacer progresar el móvil.*
- ❑ *Permite jugar para que el compañero continúe la acción de juego.*
- ❑ *Permite fijar / evitar / vigilar al oponente.*

DEF 0%

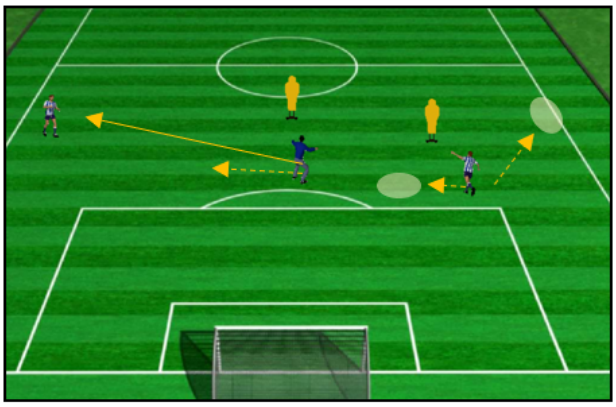
- ❑ *Permite cerrar espacios de progresión, ofreciendo a los adversarios espacios exteriores.*
- ❑ *Permite controlar de forma voluntaria la aceleración/desaceleración del juego.*
- ❑ *Permite recuperar el móvil / dificultar su progresión / Proteger la meta.*
- ❑ *Permite cubrir al compañero / cambiar de oponente con el compañero / doblar al compañero.*
- ❑ *Permite interponerse entre el oponente y la meta y/o anticiparse al adversario provocando acciones ineficaces.*

Tarea

Circulación de lateral a lateral con basculación + control orientado hacia adelante.

Desarrollo

El jugador establece el rol de lateral derecho, el readaptador participa como central. Se realiza una circulación de balón de lado a lado, en la que el lateral derecho tendrá que realizar la basculación en relación a la posición del central + dar amplitud ofensiva en el momento adecuado para recibir el balón en una posición de ventaja. En ese momento realizará un control orientado hacia adelante para progresar conduciendo unos metros y volver otra vez a empezar.



Orientaciones pedagógicas

-Corregir la distancia en la basculación y la posición final según la posición del balón.
-Enfatizar la importancia del control orientado para obtener ventaja sobre contrario.

Contenidos Téc-Tác

- *Basculación*
- *Amplitud ofensiva*

ESPECIFICIDAD TAREA 27%

ACB 40%

- ❑ *Permite buscar y crear espacios libres de progresión hacia la meta contraria.*
- ✓ *Permite controlar de forma voluntaria la aceleración/desaceleración del juego.*
- ✓ *Permite conservar el balón / progresar / alcanzar la meta.*
- ❑ *Permite jugar finalizando o continuando las acciones de juego, o para que el compañero lo haga.*
- ❑ *Permite fijar / evitar al oponente.*

ASB 40%

- ✓ *Permite buscar y ampliar espacios libres de progresión hacia la meta contraria, asegurando la llegada del móvil.*
- ❑ *Permite controlar de forma voluntaria la aceleración/desaceleración del juego.*
- ✓ *Permite ofrecer apoyos para conservar y hacer progresar el móvil.*
- ❑ *Permite jugar para que el compañero continúe la acción de juego.*
- ❑ *Permite fijar / evitar / vigilar al oponente.*

DEF 0%

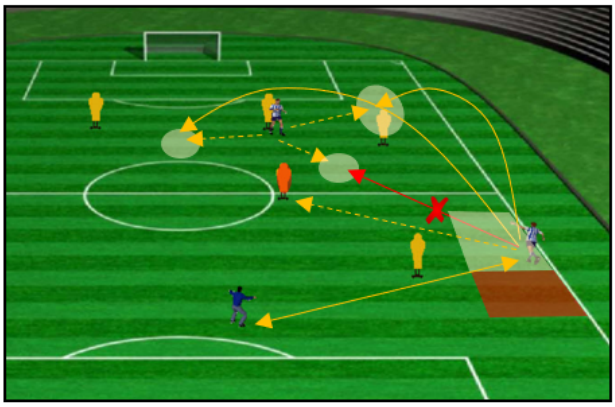
- ❑ *Permite cerrar espacios de progresión, ofreciendo a los adversarios espacios exteriores.*
- ❑ *Permite controlar de forma voluntaria la aceleración/desaceleración del juego.*
- ❑ *Permite recuperar el móvil / dificultar su progresión / Proteger la meta.*
- ❑ *Permite cubrir al compañero / cambiar de oponente con el compañero / doblar al compañero.*
- ❑ *Permite interponerse entre el oponente y la meta y/o anticiparse al adversario provocando acciones ineficaces.*

Tarea

Basculación + recibir en zona óptima + control orientado + pase + vigilancia.

Desarrollo

El jugador establece el rol de lateral derecho, el readaptador participa como delantero centro, y en caso de ser posible, se coloca un apoyo para iniciar el pase al lateral desde posición de central. El jugador debe realizar la basculación según los desplazamientos del central. Si este se orienta y conduce hacia él, el lateral debe desplazarse para recibir en zona óptima, si no lo consigue, devuelve el pase al central. Si lo consigue, control orientado + pase según la movilidad del delantero centro (pase al cuerpo o al espacio) + vigilancia sobre maniquí rojo para anticipar y robar en caso de que el readaptador (delantero) decida jugar hacia él.



Orientaciones pedagógicas

-Necesidad de alcanzar zona óptima de recepción para continuar la jugada.
-Control orientado + precisión en pase largo.
-Desplazamiento para vigilancia ofensiva justo tras pase largo.

Contenidos Téc-Tác

- *Amplitud ofensiva + profundidad*
- *Vigilancia ofensiva.*

ESPECIFICIDAD TAREA 33%

ACB 40%

- ❑ *Permite buscar y crear espacios libres de progresión hacia la meta contraria.*
- ✓ *Permite controlar de forma voluntaria la aceleración/desaceleración del juego.*
- ✓ *Permite conservar el balón / progresar / alcanzar la meta.*
- ❑ *Permite jugar finalizando o continuando las acciones de juego, o para que el compañero lo haga.*
- ❑ *Permite fijar / evitar al oponente.*

ASB 60%

- ✓ *Permite buscar y ampliar espacios libres de progresión hacia la meta contraria, asegurando la llegada del móvil.*
- ❑ *Permite controlar de forma voluntaria la aceleración/desaceleración del juego.*
- ✓ *Permite ofrecer apoyos para conservar y hacer progresar el móvil.*
- ❑ *Permite jugar para que el compañero continúe la acción de juego.*
- ✓ *Permite fijar / evitar / vigilar al oponente.*

DEF 0%

- ❑ *Permite cerrar espacios de progresión, ofreciendo a los adversarios espacios exteriores.*
- ❑ *Permite controlar de forma voluntaria la aceleración/desaceleración del juego.*
- ❑ *Permite recuperar el móvil / dificultar su progresión / Proteger la meta.*
- ❑ *Permite cubrir al compañero / cambiar de oponente con el compañero / doblar al compañero.*
- ❑ *Permite interponerse entre el oponente y la meta y/o anticiparse al adversario provocando acciones ineficaces.*

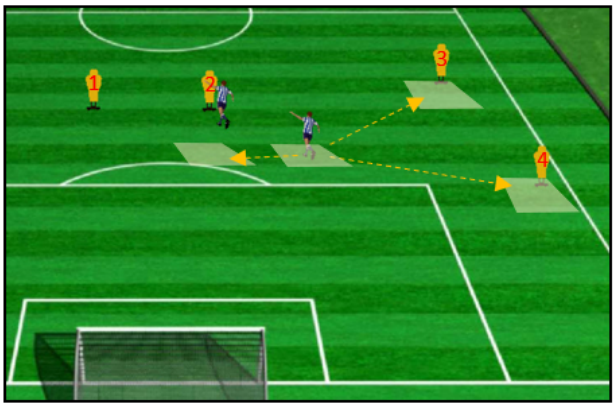
Tareas orientadas a la mejora de la 2ª fase defensiva.

Tarea

Basculación + Cobertura sobre movimientos de central + presión a zona 1 o 2.

Desarrollo

En fase defensiva 2, el jugador lateral derecho realiza movimientos de cobertura y basculación en relación al central (readaptador) y en relación al maniquí nombrado (1, 2, 3, 4). Para los números 1 y 2 realizará la cobertura al central que será el que presione, para los números 3 y 4, realizará movimientos de presión al maniquí.



Orientaciones pedagógicas

- *Correcta orientación corporal y distancias en la cobertura y basculación.*
- *Atención a la orientación corporal cuando sale a presionar, cerrando espacio de progresión al atacante, y posición de los pies, no horizontales.*

Contenidos Téc-Tác

- *Basculación*
- *Cobertura*
- *Pressing*

ESPECIFICIDAD TAREA 13%

ACB 0%

- ❑ *Permite buscar y crear espacios libres de progresión hacia la meta contraria.*
- ❑ *Permite controlar de forma voluntaria la aceleración/desaceleración del juego.*
- ❑ *Permite conservar el balón / progresar / alcanzar la meta.*
- ❑ *Permite jugar finalizando o continuando las acciones de juego, o para que el compañero lo haga.*
- ❑ *Permite fijar / evitar al oponente.*

ASB 0%

- ❑ *Permite buscar y ampliar espacios libres de progresión hacia la meta contraria, asegurando la llegada del móvil.*
- ❑ *Permite controlar de forma voluntaria la aceleración/desaceleración del juego.*
- ❑ *Permite ofrecer apoyos para conservar y hacer progresar el móvil.*
- ❑ *Permite jugar para que el compañero continúe la acción de juego.*
- ❑ *Permite fijar / evitar / vigilar al oponente.*

DEF 40%

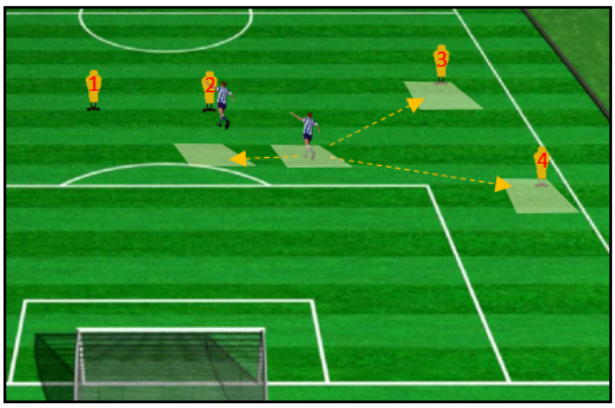
- ✓ *Permite cerrar espacios de progresión, ofreciendo a los adversarios espacios exteriores.*
- ❑ *Permite controlar de forma voluntaria la aceleración/desaceleración del juego.*
- ❑ *Permite recuperar el móvil / dificultar su progresión / Proteger la meta.*
- ✓ *Permite cubrir al compañero / cambiar de oponente con el compañero / doblar al compañero.*
- ❑ *Permite interponerse entre el oponente y la meta y/o anticiparse al adversario provocando acciones ineficaces.*

Tarea

Basculación + Cobertura sobre movimientos de central + presión a zona 1 o 2.

Desarrollo

En fase defensiva 2, el jugador lateral derecho realiza movimientos de cobertura y basculación en relación al central (readaptador) y en relación al maniquí nombrado (1, 2, 3, 4). Para los números 1 y 2 realizará la cobertura al central que será el que presione, para los números 3 y 4, realizará movimientos de presión al maniquí.



Orientaciones pedagógicas

- *Correcta orientación corporal y distancias en la cobertura y basculación.*
- *Atención a la orientación corporal cuando sale a presionar, cerrando espacio de progresión al atacante, y posición de los pies, no horizontales.*

Contenidos Téc-Tác

- *Basculación*
- *Cobertura*
- *Pressing*

ESPECIFICIDAD TAREA 13%

ACB 0%

- ❑ *Permite buscar y crear espacios libres de progresión hacia la meta contraria.*
- ❑ *Permite controlar de forma voluntaria la aceleración/desaceleración del juego.*
- ❑ *Permite conservar el balón / progresar / alcanzar la meta.*
- ❑ *Permite jugar finalizando o continuando las acciones de juego, o para que el compañero lo haga.*
- ❑ *Permite fijar / evitar al oponente.*

ASB 0%

- ❑ *Permite buscar y ampliar espacios libres de progresión hacia la meta contraria, asegurando la llegada del móvil.*
- ❑ *Permite controlar de forma voluntaria la aceleración/desaceleración del juego.*
- ❑ *Permite ofrecer apoyos para conservar y hacer progresar el móvil.*
- ❑ *Permite jugar para que el compañero continúe la acción de juego.*
- ❑ *Permite fijar / evitar / vigilar al oponente.*

DEF 40%

- ✓ *Permite cerrar espacios de progresión, ofreciendo a los adversarios espacios exteriores.*
- ❑ *Permite controlar de forma voluntaria la aceleración/desaceleración del juego.*
- ❑ *Permite recuperar el móvil / dificultar su progresión / Proteger la meta.*
- ✓ *Permite cubrir al compañero / cambiar de oponente con el compañero / doblar al compañero.*
- ❑ *Permite interponerse entre el oponente y la meta y/o anticiparse al adversario provocando acciones ineficaces.*

Tarea

Desplazamientos defensivos a zona de cobertura a central, o pressing a oponente que recibe en banda

Desarrollo

En fase defensiva 2, el jugador lateral derecho realiza movimientos a zona de cobertura a central (si este saliese a presionar) y pressing a jugador (readaptador) que recibe en banda. Si puede intercepta el pase, y devuelve el pase al apoyo pasador. Si readaptador recibe balón, encara para 1x1 e intenta progresar por banda.

Orientaciones pedagógicas

- *Atención a la orientación corporal cuando sale a presionar, cerrando espacio de progresión al atacante, y posición de los pies, no horizontales.*

Contenidos Téc-Tác

- *Desplazamientos defensivos*
- *Pressing*
- *Defensa*

ESPECIFICIDAD TAREA **27%**

ACB **0%**

- ❑ *Permite buscar y crear espacios libres de progresión hacia la meta contraria.*
- ❑ *Permite controlar de forma voluntaria la aceleración/desaceleración del juego.*
- ❑ *Permite conservar el balón / progresar / alcanzar la meta.*
- ❑ *Permite jugar finalizando o continuando las acciones de juego, o para que el compañero lo haga.*
- ❑ *Permite fijar / evitar al oponente.*

ASB **0%**

- ❑ *Permite buscar y ampliar espacios libres de progresión hacia la meta contraria, asegurando la llegada del móvil.*
- ❑ *Permite controlar de forma voluntaria la aceleración/desaceleración del juego.*
- ❑ *Permite ofrecer apoyos para conservar y hacer progresar el móvil.*
- ❑ *Permite jugar para que el compañero continúe la acción de juego.*
- ❑ *Permite fijar / evitar / vigilar al oponente.*

DEF **80%**

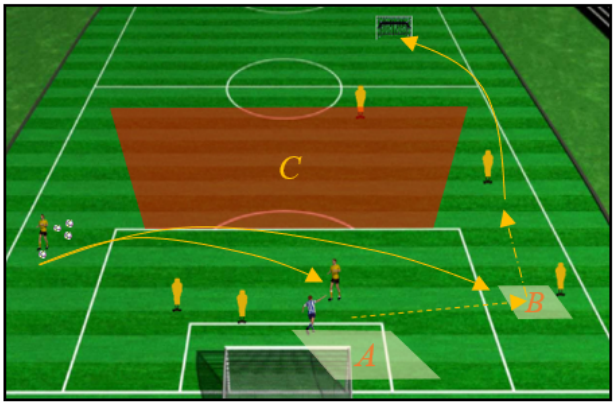
- ✓ *Permite cerrar espacios de progresión, ofreciendo a los adversarios espacios exteriores.*
- ✓ *Permite controlar de forma voluntaria la aceleración/desaceleración del juego.*
- ✓ *Permite recuperar el móvil / dificultar su progresión / Proteger la meta.*
- ❑ *Permite cubrir al compañero / cambiar de oponente con el compañero / doblar al compañero.*
- ✓ *Permite interponerse entre el oponente y la meta y/o anticiparse al adversario provocando acciones ineficaces.*

Tarea

Evitar finalización tras centro lateral + continuación evitando segundo ataque + transición ofensiva.

Desarrollo

En fase defensiva 3, el jugador lateral derecho trata de evitar finalización en zona A del oponente (readaptador), realizando despeje o desvío si es posible fuera de la zona C. En caso de que continúe la jugada, realiza el pressing a zona B y realiza acoso al atacante hasta recuperar e inicia la transición ofensiva con una conducción y pase largo a zona de delantero centro.



Orientaciones pedagógicas

- *Correcta orientación defensiva (balón-portería-adversario).*
- *Despejes o desvíos a zonas laterales.*
- *Rápida reacción para pressing en banda y recuperación.*

Contenidos Téc-Tác

- *Orientación defensiva*
- *Despeje*
- *Presión*

ESPECIFICIDAD TAREA **20%**

ACB **20%**

- ❑ *Permite buscar y crear espacios libres de progresión hacia la meta contraria.*
- ❑ *Permite controlar de forma voluntaria la aceleración/desaceleración del juego.*
- ✓ *Permite conservar el balón / progresar / alcanzar la meta.*
- ❑ *Permite jugar finalizando o continuando las acciones de juego, o para que el compañero lo haga.*
- ❑ *Permite fijar / evitar al oponente.*

ASB **0%**

- ❑ *Permite buscar y ampliar espacios libres de progresión hacia la meta contraria, asegurando la llegada del móvil.*
- ❑ *Permite controlar de forma voluntaria la aceleración/desaceleración del juego.*
- ❑ *Permite ofrecer apoyos para conservar y hacer progresar el móvil.*
- ❑ *Permite jugar para que el compañero continúe la acción de juego.*
- ❑ *Permite fijar / evitar / vigilar al oponente.*

DEF **40%**

- ❑ *Permite cerrar espacios de progresión, ofreciendo a los adversarios espacios exteriores.*
- ❑ *Permite controlar de forma voluntaria la aceleración/desaceleración del juego.*
- ✓ *Permite recuperar el móvil / dificultar su progresión / Proteger la meta.*
- ❑ *Permite cubrir al compañero / cambiar de oponente con el compañero / doblar al compañero.*
- ✓ *Permite interponerse entre el oponente y la meta y/o anticiparse al adversario provocando acciones ineficaces.*

BIBLIOGRAFÍA

Ade, J., Fitzpatrick, J., & Bradley, P. S. (2016). High-intensity efforts in elite soccer matches and associated movement patterns, technical skills and tactical actions. Information for position-specific training drills. *Journal of Sports Sciences*, *34*, 2205-2214.

Alarcón-López, F., Cárdenas-Vélez, D., Miranda-León, M. T., & Ureña-Ortín, N. (2009). Los modelos de enseñanza utilizados en los deportes colectivos. *Invest. educ*, *13*, 101-128.

Alarcón López, F., Cárdenas Vélez, D., Miranda León, M. T., Ureña Ortín, N., & Piñar López, M. I. (2010). La metodología de enseñanza en los deportes de equipo. *Revista de Investigación en Educación*, *7*, 91-103.

Ardern, C. L., Glasgow, P., Schneiders, A., Witvrouw, E., Clarsen, B., Wangensteen, A., … Ardern, C. (2016). 2016 Consensus statement on return to sport from the First World Congress in Sports Physical Therapy, Bern. *Br J Sports Med*, *50*, 853-864.

Bahr, R. (2005). Understanding injury mechanisms: a key component of preventing injuries in sport. *British Journal of Sports Medicine*, *39*, 324-329.

Bittendorf, N., Meeuwssie, W., Mendonca, L., Bittencourt, N., Meeuwssie, W., Mendonça, L., … Mendonca, L. (2016). Complex systems approach for sports injuries: moving from risk factor identification to injury pattern recognition—narrative review and new concept. *British Journal of Sports Medicine*, *50*, 1309-1314.

Blanchard, S., & Glasgow, P. (2014). A theoretical model to describe progressions and regressions for exercise rehabilitation. *Physical Therapy in Sport*, *15*, 131-135.

Cano Moreno, O. (2015). Phillip Lahm, el elemento cardinal. *Fútbol-Táctico. Revista Profesional de Fútbol.* Recuperado a partir de https://www.futbol-tactico.com/es/futbol/96/la-tactica-del-futbol/phillip-lahm-el-elemento-cardinal.html

Casáis, L., & Fernández, F. (2012). Propuesta de abordaje de la readaptación deportiva en función de las exigencias futbolísticas. *Futbolpf: Revista de Preparacion física en el Futbol*, 14-33.

Chena-Sinovas, M. (2016). Propuesta para la cuantificación de cargas en el entrenamiento contextualizado. *Revista de Preparación Física en el Fútbol*.

Clemente, F. M., Martins, F. M. L., & Mendes, R. S. (2014). Periodization Based on Small-Sided Soccer Games. *Strength and Conditioning Journal*, *36*, 34-43.

Davies, G. J., McCarty, E., Provencher, M., & Manske, R. C. (2017). ACL Return to Sport Guidelines and Criteria. *Current Reviews in Musculoskeletal Medicine*, *10*, 307-314.

de Mille, P., & Osmak, J. (2017). Performance: Bridging the Gap After ACL Surgery. *Current Reviews in Musculoskeletal Medicine*, *10*, 297-306.

Delgado-bordonau, B. J. L., Coach, F., & Excellence, S. (2012). Tactical Periodization: Mourinho's best-kept secret? *Soccer Journal*, 28-34.

Ekstrand, J., Hagglund, M., & Walden, M. (2011). Injury incidence and injury patterns in professional football: the UEFA injury study. *British Journal of Sports Medicine*, *45*, 553-558.

Ekstrand, J., Hägglund, M., & Waldén, M. (2011). Epidemiology of Muscle Injuries in Professional Football (Soccer). *The American Journal of Sports Medicine*, *39*, 1226-1232.

García, H. (2016). Entrevista a Aitor Karanka. *Fútbol-Táctico. Revista Profesional de Fútbol.*, 26-52.

Hägglund, M., Waldén, M., Magnusson, H., Kristenson, K., Bengtsson, H., & Ekstrand, J. (2013). Injuries affect team performance negatively in professional football: an 11-year follow-up of the UEFA Champions League injury study. *British Journal of Sports Medicine*, *47*, 738-742.

Knowles, B. (2016). Reconditioning: A performance-based response to an injury. En *Sports Injury Prevention and Rehabilitation: Integrating Medicine and Science for Performance Solutions* (pp. 3-10).

L Burgess, T. (2011). Ethical issues in return-to-sport decisions, *23*, 138-139.

Lago-Peñas, C. (2010). *La acción motriz en los deportes de equipo de espacio común y participación simultánea*. Universidad de A Coruña.

Lago-Peñas, C. (2013). *¿Por qué? Verdades y mitos sobre el rendimiento en el fútbol. Verdades y mitos sobre el rendimiento en el fútbol.* (INDE, Ed.).

Lago-Peñas, C. (2014). ¿Cómo será el fútbol en 2026? un análisis de la evolución del juego desde 1966. *Revista de Preparáción Física en el Fútbol*.

Lago, C., Casais, L., Dominguez, E., & Sampaio, J. (2010). The effects of situational variables on distance covered at various speeds in elite soccer. *European Journal of Sport Science*, *10*, 103-109.

Lalín, C. (2008). La readaptación lesional (II parte): reentrenamiento físico-deportivo del deportista lesionado. *RED: Revista de entrenamiento deportivo*, *XXII*.

Lesma-López, J. L. (2017). *Cuantificación del proceso de readaptación de lesiones musculares a través de GPS en fútbol profesional*. Universidad Complutense de Madrid.

Manuel-Clemente, F., Lourenço-Martins, F. M., Sousa-Mendes, R., & Figueiredo, A. J. (2014). A systemic overview of football game: The principles behind the game. *Journal of Human Sport & Exercise*, *9*, 656-667.

Mendiguchia, J., Martinez-Ruiz, E., Edouard, P., Morin, J.-B., Martinez-Martinez, F., Idoate, F., & Mendez-Villanueva, A. (2017). A Multifactorial, Criteria-based Progressive Algorithm for Hamstring Injury Treatment. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, *49*, 1482-1492.

Miñano-Espín, J., Casáis, L., Lago-Peñas, C., & Gómez-Ruano, M. Á. (2017). High Speed Running and Sprinting Profiles of Elite Soccer Players. *Journal of Human Kinetics*, *58*, 169-176.

San-Román, Z. (2012). Entrenamiento en especificidad: algunas claves para la construcción y utilización de tareas de entrenamiento. *Revista de Preparáción Física en el Fútbol*, 26-41.

Santos, P., Lago-Peñas, C., & García-García, O. (2017). The influence of situational variables on defensive positioning in professional soccer positioning in professional soccer. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, *8668*, 1-8.

Sarmento, H., Figueiredo, A., Lago-Peñas, C., Milanovic, Z., Barbosa, A., Tadeu, P., & Bradley, P. S. (2017). The Influence of Tactical and Situational Variables on Offensive Sequences during Elite Football Matches. *Journal of strength and conditioning research*, *Jul 19*, 1.

Silva, M. (2008). *Desenvolvimento do jogar, segundo a periodização táctica*. (MCSports, Ed.).

Vales-vázquez, A., Areces-gayo, A., Arce-fernández, C., & Torrado-quintela, J. (2017). Comparación del grado de especificidad de dos microciclos de entrenamiento en fútbol correspondientes a un equipo profesional y a un

equipo en formación. *Retos*, *32*, 14-18.

Van der Horst, N., Van de Hoef, S., Reurink, G., Huisstede, B., & Backx, F. (2016). Return to Play After Hamstring Injuries: A Qualitative Systematic Review of Definitions and Criteria. *Sports Medicine*, *46*, 899-912.

Van Winckel, J., Helsen, W., McMillan, K., Tenney, D., Meert, J. P., & Bradley, P. (2014). *Fitness in soccer: The science and practical application.* (Moveo Ergo Sum, Ed.).

Volpi, P., Eirale, C., & Bisciotti, G. N. (2016). Football: Epidemiology and injury mechanism. En P. Volpi (Ed.), *Arthroscopy and Sport Injuries.* (pp. 41-47).

Waldén, M., Hägglund, M., Magnusson, H., & Ekstrand, J. (2016). ACL injuries in men's professional football: a 15-year prospective study on time trends and return-to-play rates reveals only 65% of players still play at the top level 3 years after ACL rupture. *British Journal of Sports Medicine*, *50*, 744-750.

Woods, C. (2004). The Football Association Medical Research Programme: an audit of injuries in professional football-analysis of hamstring injuries. *British Journal of Sports Medicine*, *38*, 36-41.