

III Jornadas de actualización en RENDIMIENTO DEPORTIVO

Entrenamiento específico en deportes de equipo por medio de los small-sided games

Aplicación y distribución de los Small-Sided Games en la periodización del entrenamiento

Práctica basada en la evidencia

Fútbol Base Deportivo Alavés SAD

ORGANIZADORES



PATROCINADORES



Arabako Foru Aldundia
Diputación Foral de Álava

COLABORADORES





El plan

I. FUNDAMENTOS metodológicos

- Ideas de base que sustentan la propuesta

II. Diagnóstico TAREAS

- Sistema de categorías

III. PLANIFICACIÓN basada en SSG/MSG/LSG

- Diagnóstico
- Microciclo tipo

IV. PROGRESIÓN vertical

- Intervención mesociclo
- Efectos crónicos

V. CONCLUSIONES

- Líneas de trabajo

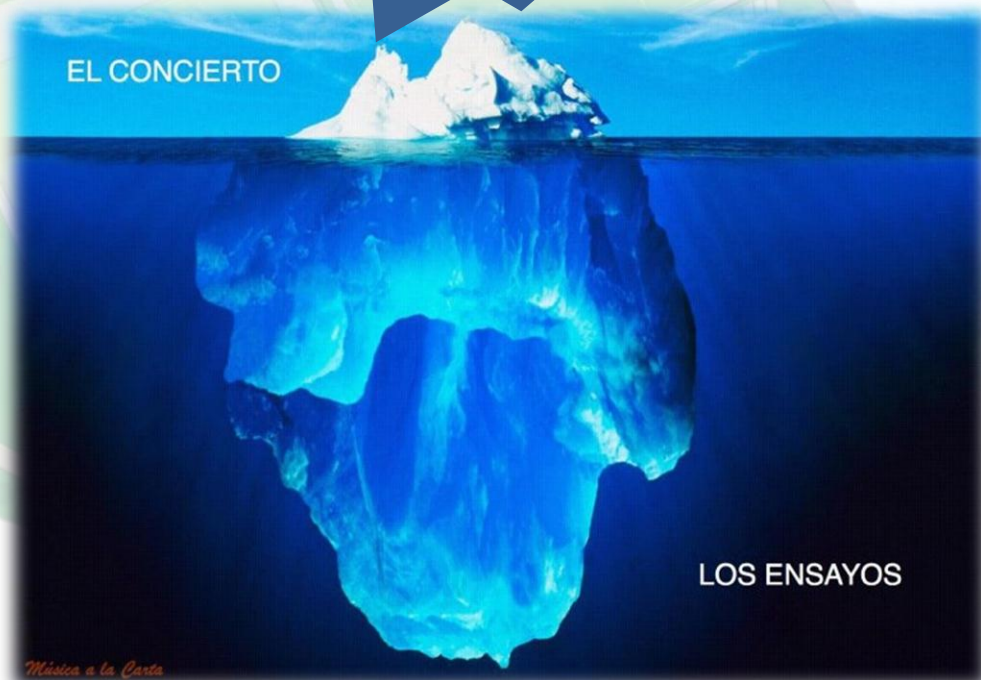
Idea de base

Potencialidad del **ENTRENAMIENTO**

¡IBAIA!

GENÉTICA
VS
ENTORNO

(Lewontin, 2000)



Trabajo soportado en la **EVIDENCIA**

*“El proceso de entrenar fútbol, de concebirlo como una actividad artística (que depende de las cualidades del artista y solo depende de su criterio), a considerarlo como **actividad científica** (lo que significa entenderla **sujeta a las evidencias acumuladas**)”* (Castellano y Casamichana, 2016)



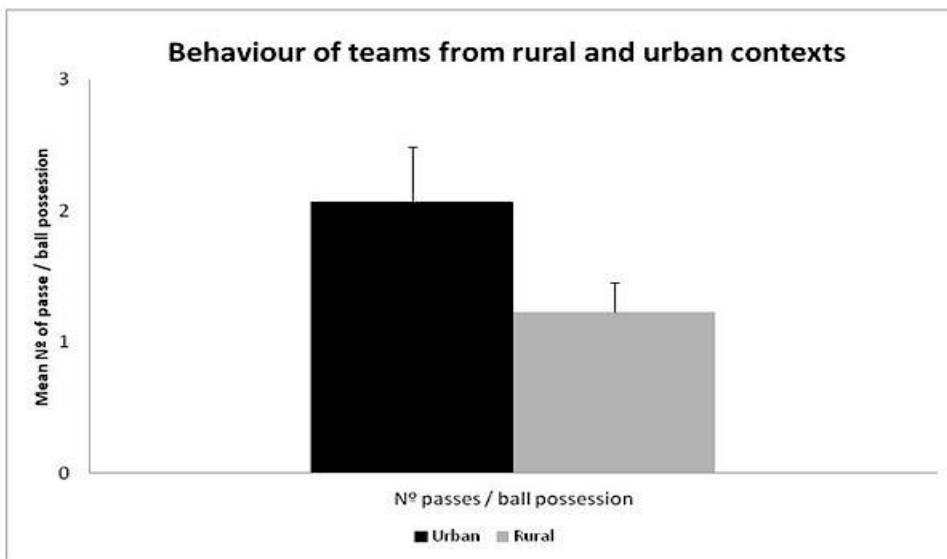
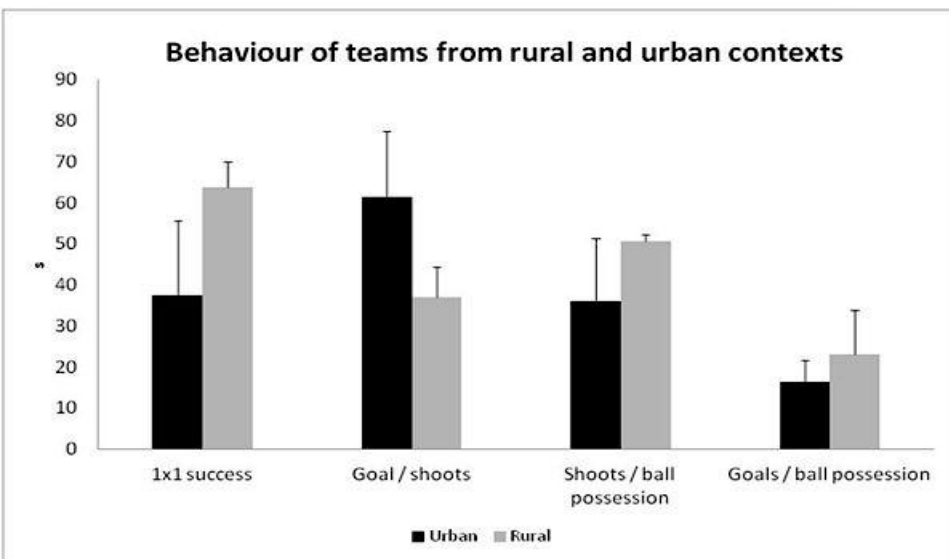
VS



Fundamentos metodológicos (II)

CALIDAD por encima de cantidad...

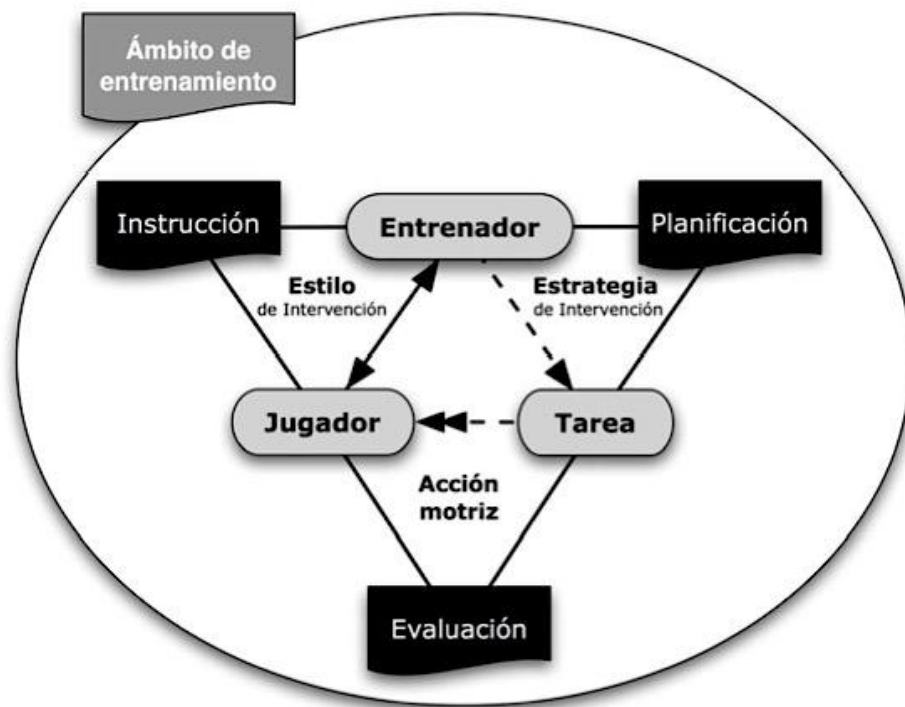
... entendiendo por calidad el grado de **especificidad** tomando como referencia lo que el juego demanda



Fundamentos metodológicos (III)

LA TAREA, principal estrategia de intervención

SSG/MSG/LSG



(Mtz. de Santos, 2007)



Fundamentos metodológicos (IV)

Necesidad de **MEDIR** para poder **mejorar**

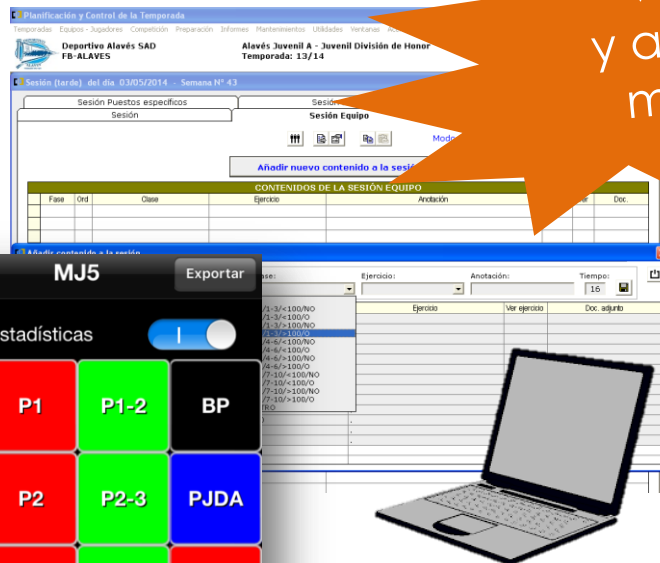
Valorar
y aplicar lo
medido



¿Cómo ha sido y cómo has sentido el entrenamiento?

0	Recuperación
1	Sumamente fácil
2	Fácil
3	Moderado
4	Algo duro
5	Duro
6	
7	Muy duro
8	
9	
10	Máximo

Panel MJ5				Exportar
Mostrar estadísticas				☐
R1	P1	P1-2	BP	
R2	P2	P2-3	PJDA	
R3	P3	P1-3	PJR	
AreaF	FinalizF	GoIF		
AreaC	FinalizC	GoIC		



Departamento metodología

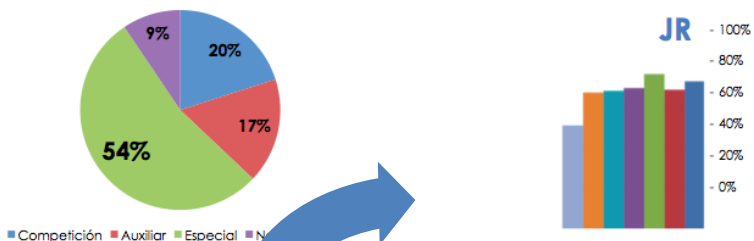


- **OPERATIVIZAR** conocimiento científico
- Aplicarlo de manera **SOSTENIBLE**

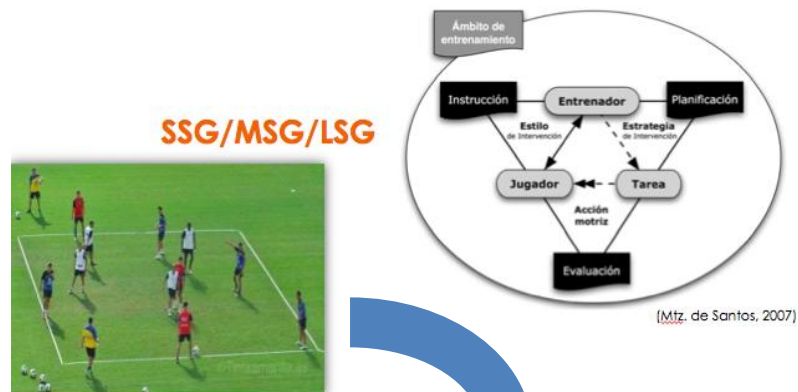
Diagnóstico del entrenamiento

CALIDAD además de cantidad...

entendiendo por calidad el grado de **especificidad** tomando como referencia lo que el juego _{competición} demanda



LA TAREA, principal estrategia de intervención



Evidencia vs creencia

"El proceso de entrenar fútbol, de concebirlo como una actividad artística (que depende de las cualidades del artista y solo depende de su criterio), a considerarlo como actividad científica (lo que significa entenderla sujeta a las evidencias acumuladas)" (Castellano y Casamichana, 2016)



Necesidad de MEDIR para poder mejorar



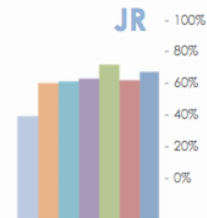
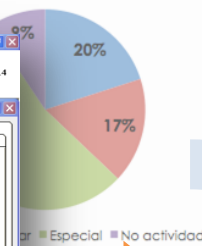
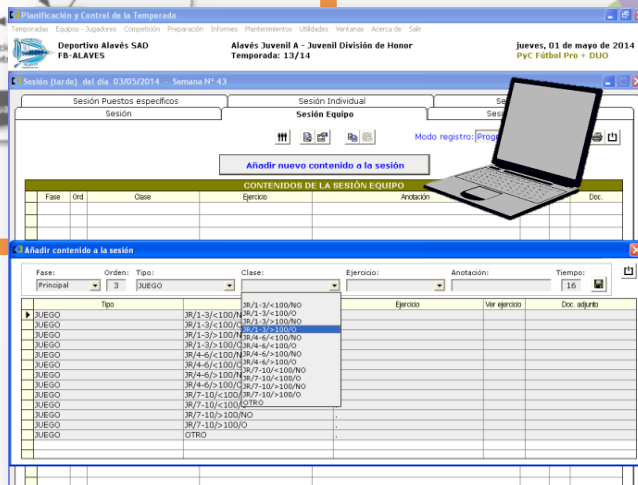
Diagnóstico del entrenamiento

LA TAREA, principal estrategia de intervención

CALIDAD además de cantidad...

entendiendo por calidad el grado de **especificidad** tomando como referencia lo que el juego competición demanda

SSG/MSG/LSG



Evidencia vs creencia

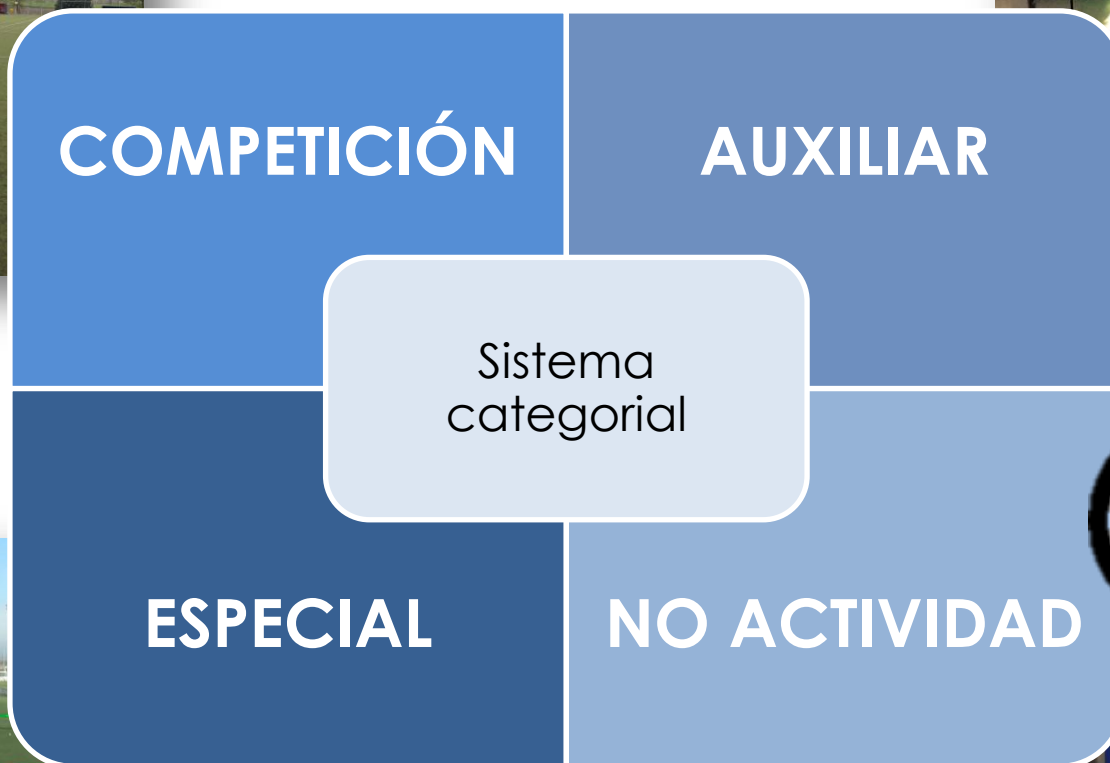
"El proceso de entrenar fútbol, de concebirlo como una actividad artística (que depende de las cualidades del artista y solo depende de su criterio), a considerarlo como actividad científica (lo que significa entenderla sujeta a las evidencias acumuladas)" (Castellano y Casamichana, 2016)



Medida de **MEDIR** para poder **mejorar**

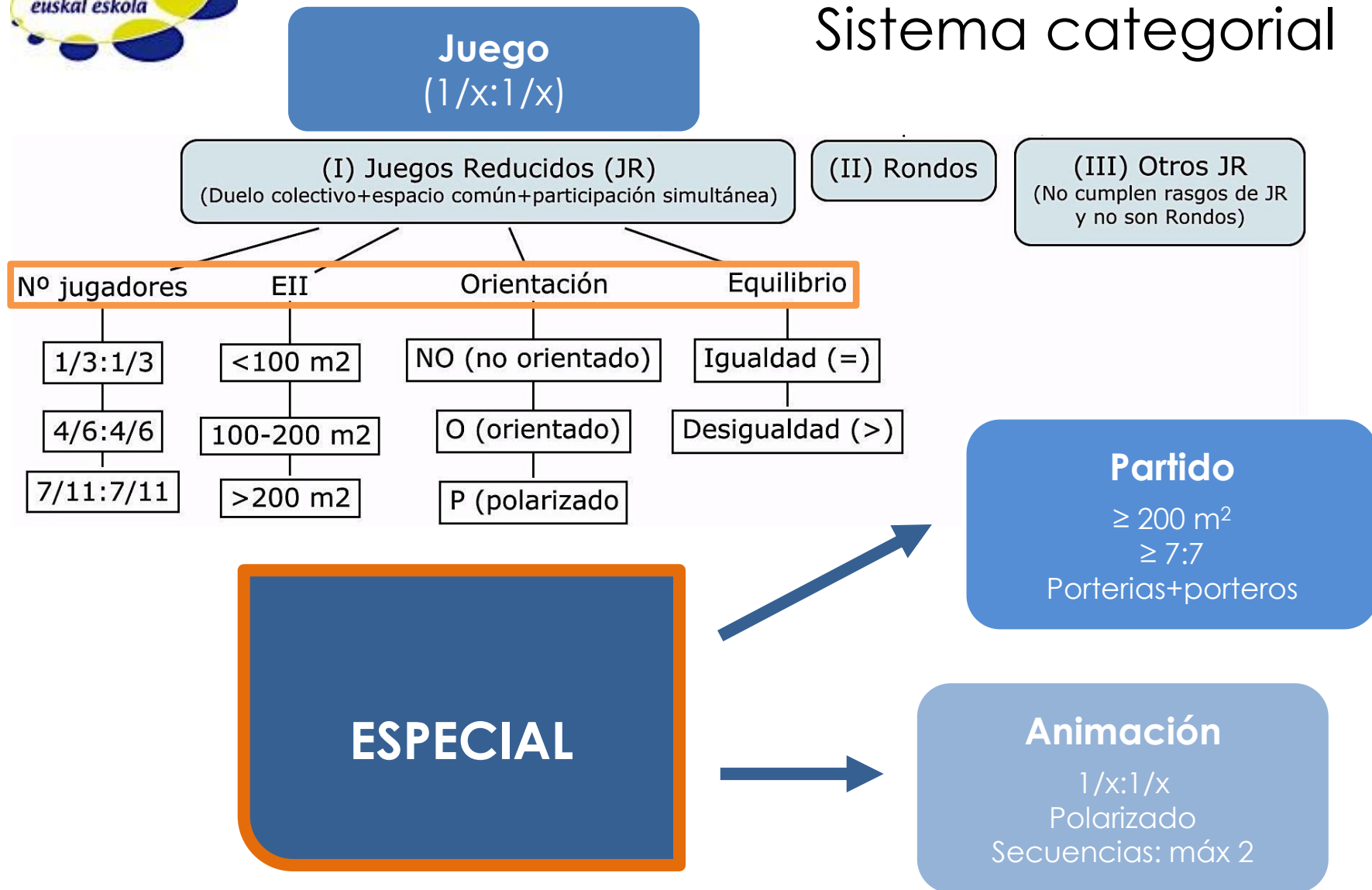


Diagnóstico de tareas

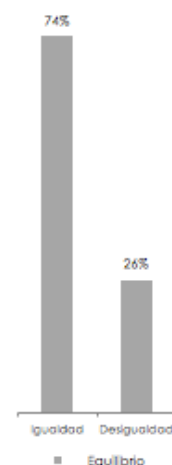
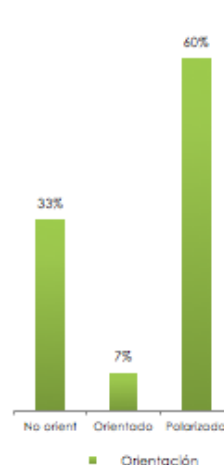
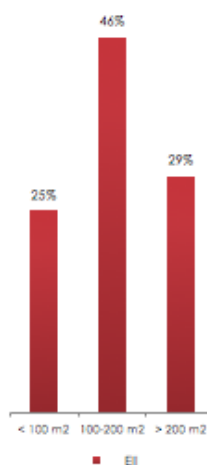
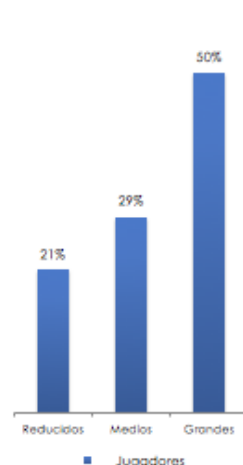
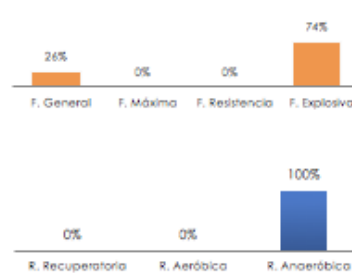
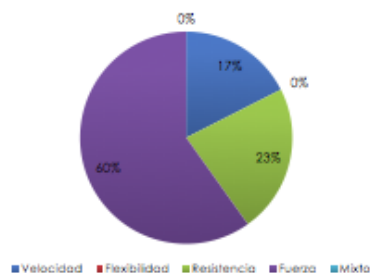
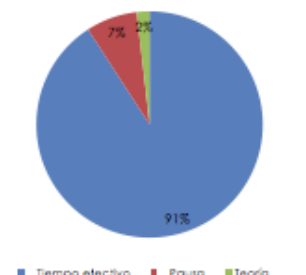
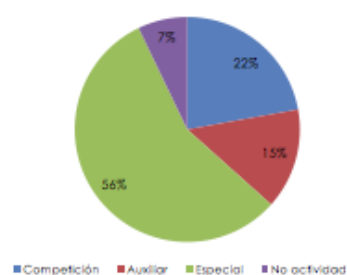




Sistema categorial



		Min	% T. Prep	% T. Entz
TIPOS DE PREPARACIÓN		2908	-	-
	Competición	644	-	22%
	Auxiliar	421	-	14%
	Especial	1636	-	56%
	No actividad	207	-	7%
Tiempo de entrenamiento		2264	-	78%
	Práctica motriz	2223	98%	-
	Tiempo efectivo	2057	91%	-
	Pausa	166	7%	-
	Teoría	41	2%	-
PREPARACIÓN AUXILIAR		421	-	19%
P. General		147	35%	6%
	Calentamiento	61	14%	3%
	V. Calma	86	20%	4%
P. Preventiva		108	26%	5%
P. Coordinativa		29	7%	1%
P. Condicional		137	33%	6%
Balón	Con balón	13	9%	1%
	Sin balón	124	91%	5%
Capacidades	Velocidad	24	18%	1%
	Flexibilidad	0	0%	0%
	Resistencia	31	23%	1%
	R. Recuperatoria	0	0%	0%
	R. Aeróbica	0	0%	0%
	R. Anaeróbica	31	100%	1%
	Fuerza	82	60%	4%
	F. General	21	26%	1%
	F. Máxima	0	0%	0%
	F. Resistencia	0	0%	0%
	F. Explosiva	61	74%	3%
	Mixto	0	0%	0%
PREPARACIÓN ESPECIAL		1636	-	72%
Balón parado		51	3%	2%
No oposición	Ataque/Defensa	318	19%	14%
Oposición		1267	77%	56%
	Animación	114	7%	5%
	Juego	1032	63%	46%
	- JR	946	58%	42%
	- Rondo	86	5%	4%
	- Otros juegos	0	0%	0%
	Partido	121	7%	5%
Fútbol (dado colectivo, espacio común, participación simultánea)		1135	69%	50%
JR + partido		1067	65%	47%
Jugadores				
	Reducidos	225	21%	10%
	Medios	308	29%	14%
	Grandes	514	50%	24%
EII				
	< 100 m ²	265	25%	12%
	100-200 m ²	492	46%	22%
	> 200 m ²	310	29%	14%
Orientación				
	No orient	351	33%	16%
	Orientado	71	7%	3%
	Polarizado	645	60%	28%
Equilibrio				
	Igualdad	788	74%	35%
	Desigualdad	279	26%	12%
Otros		0	-	0%



jueves, 01 de mayo de 2014
PyC Fútbol Pro + DUO

ón Readaptación
Compensatoria

ción ▼

Tiempo	Ver	Doc.

Tiempo:

16

Doc. adjunto

portanalyzer

Estrategias de intervención



Intervenir

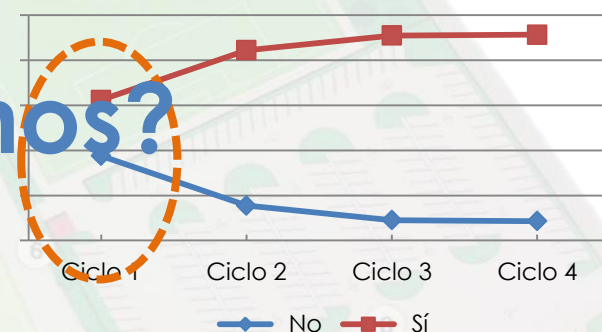
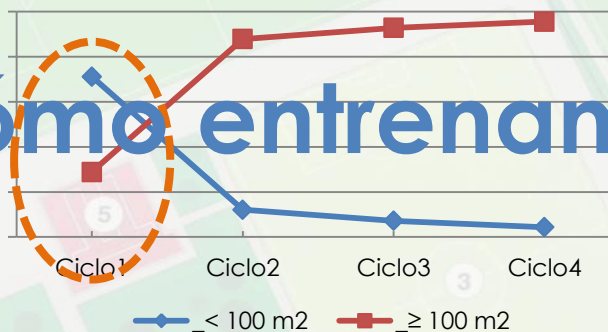
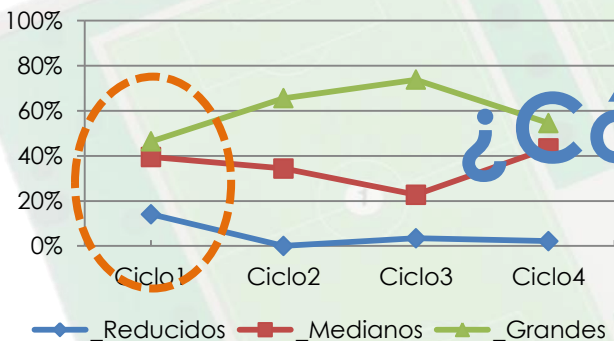
Valorar

Jugadores

EII

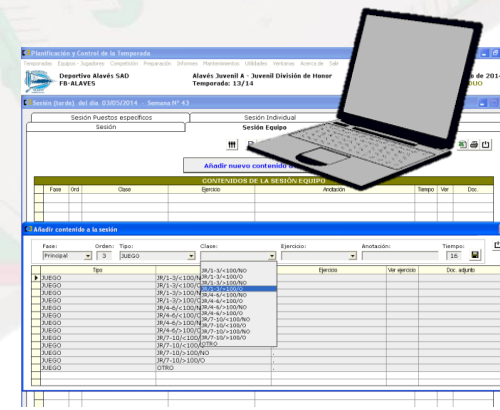
Orientación

¿Cómo entrenamos?



Conocer

Medir





> 50%

- duelo colectivo
- espacio común
- participación simultánea

con oposición

■ Competición ■ Auxiliar ■ Espec ■ No actividad ■ Tiempo efectivo ■ Pausa ■ Teoría ■ Balón parado ■ No oposición ■ Oposición

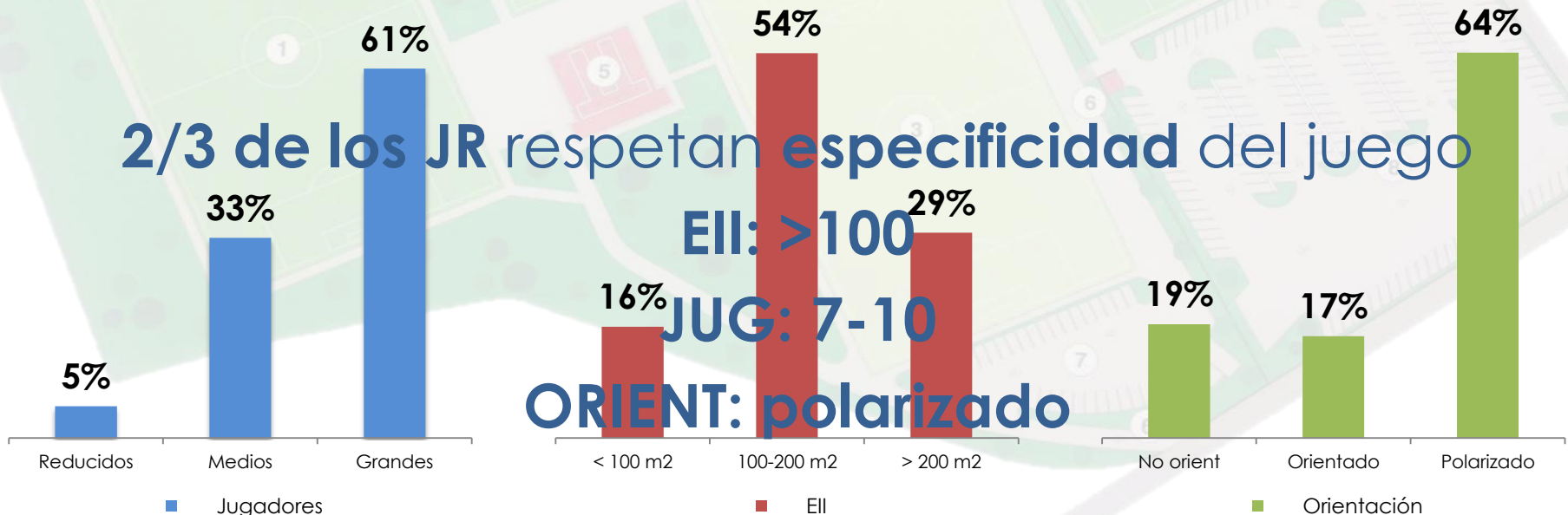
¿Cómo entrenamos?

2/3 de los JR respetan especificidad del juego

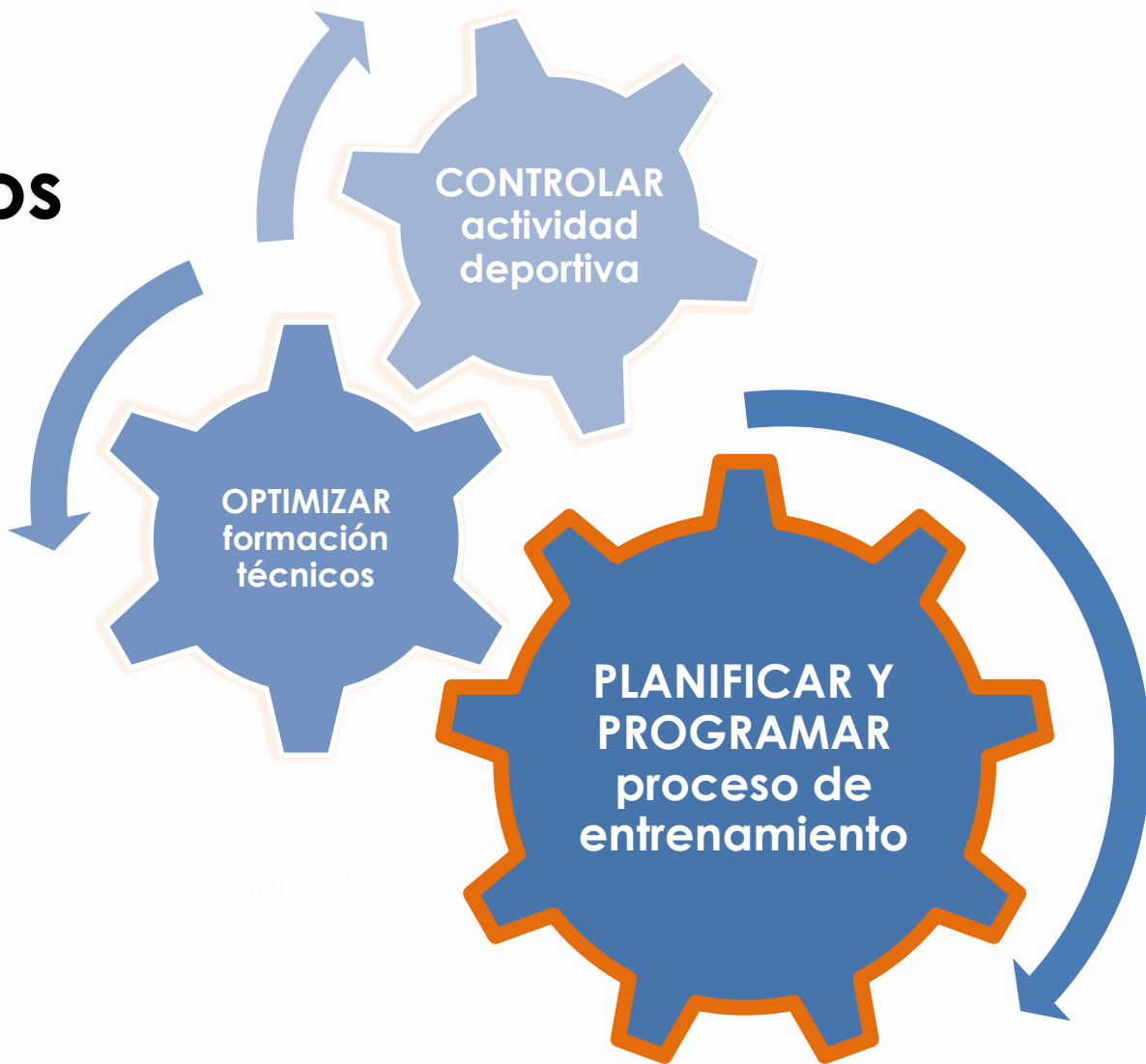
EII: >100

JUG: 7-10

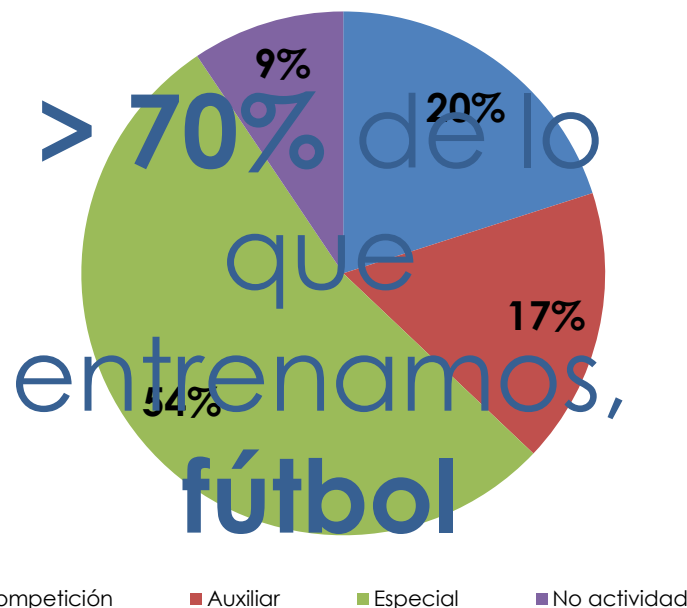
ORIENT: polarizado



Objetivos metodológicos DA



Justificación



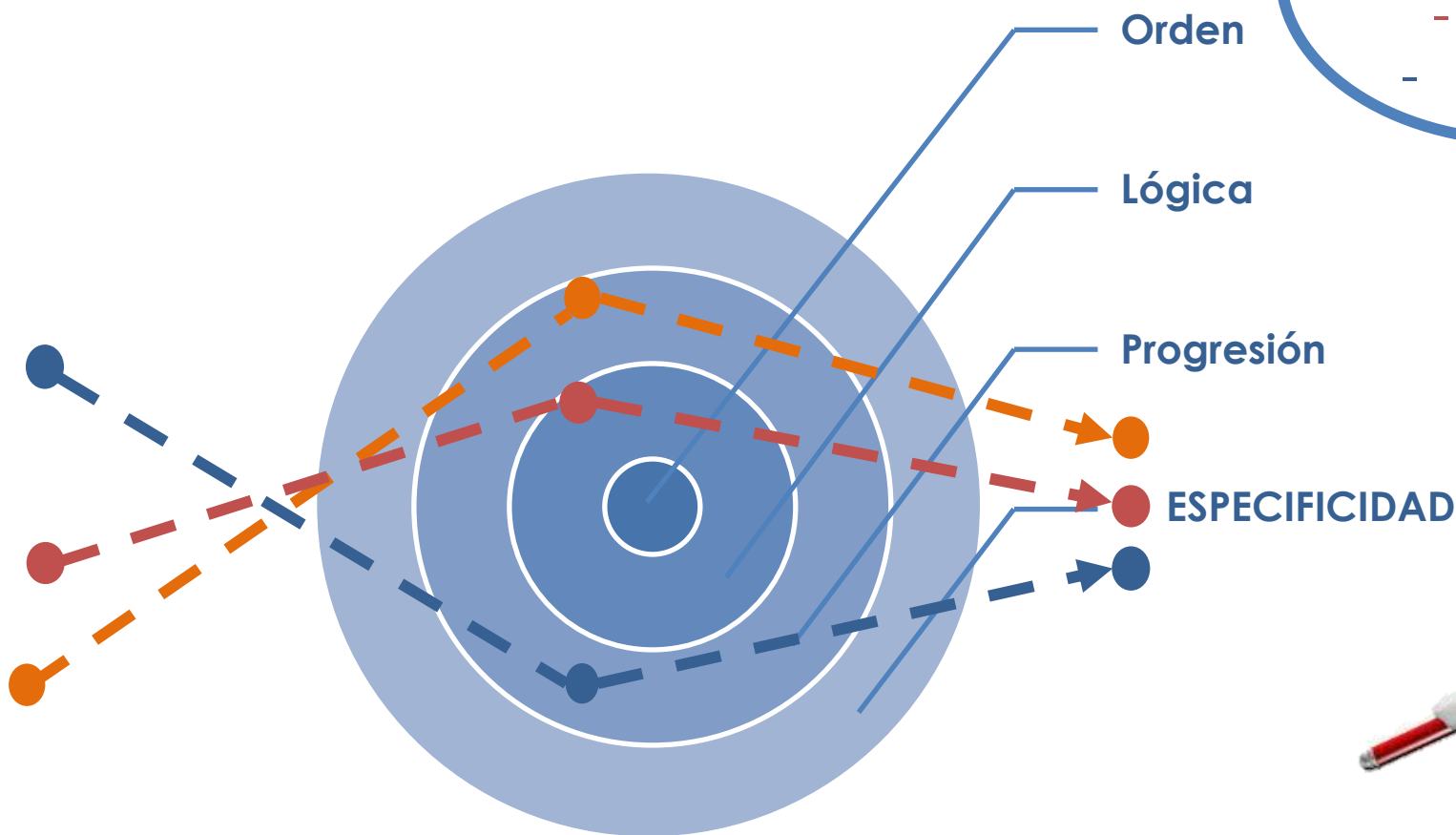
Está bien, entrenamos fútbol pero...

...¿que ocurre con **lo condicional?**,
¿lo tenemos **controlamos?**

¿Para qué un patrón de semana?

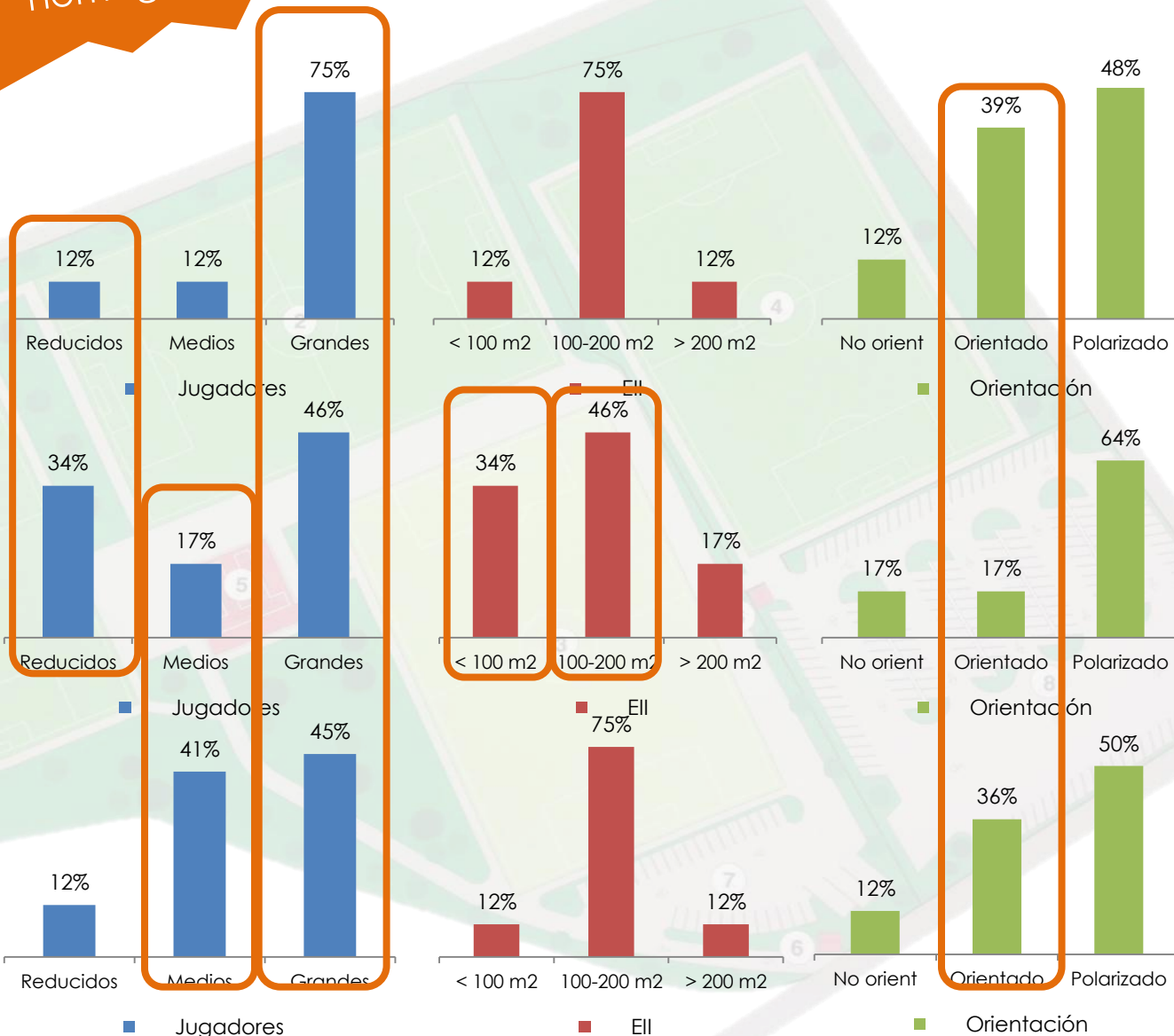
CARGA

- táctica
- física
- técnica



Día -3

Equipo "a"



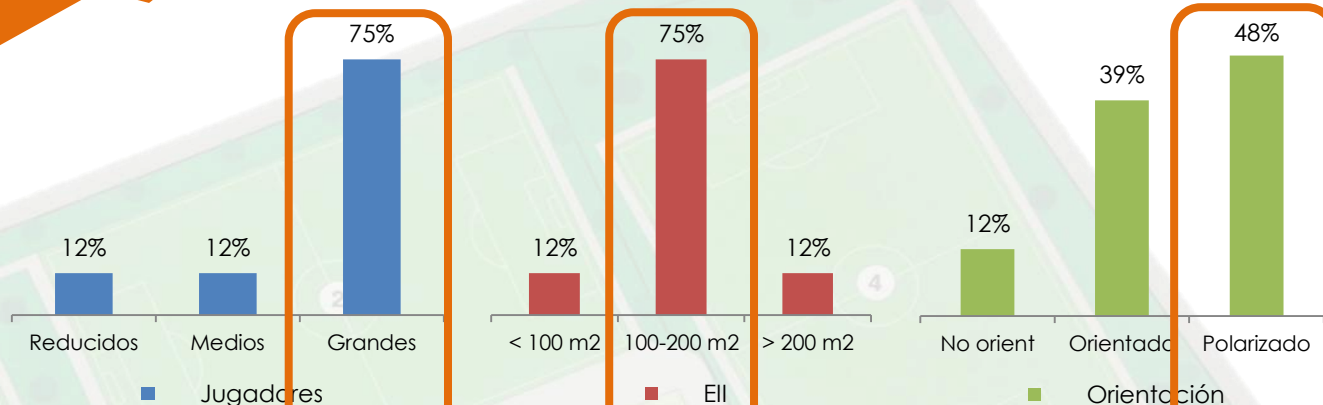


Alternancia de
contenidos

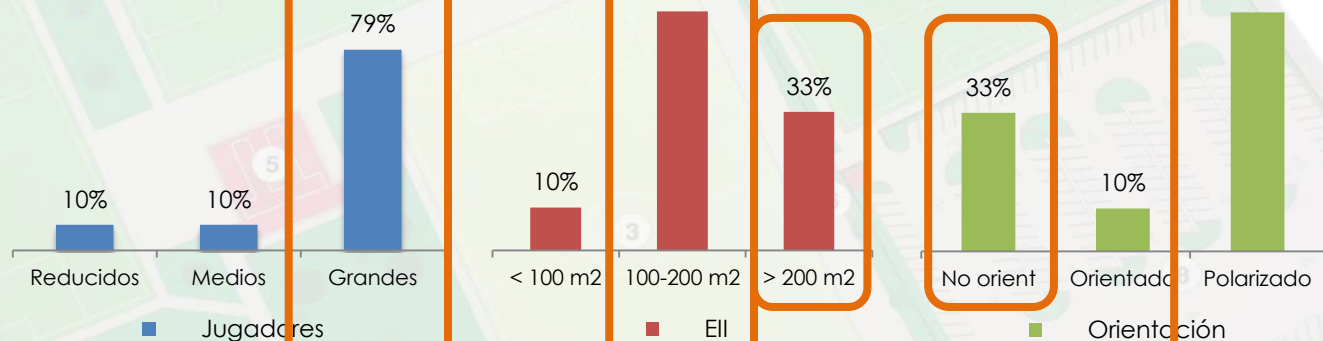
Diagnóstico intra-equipo

Equipo "a"

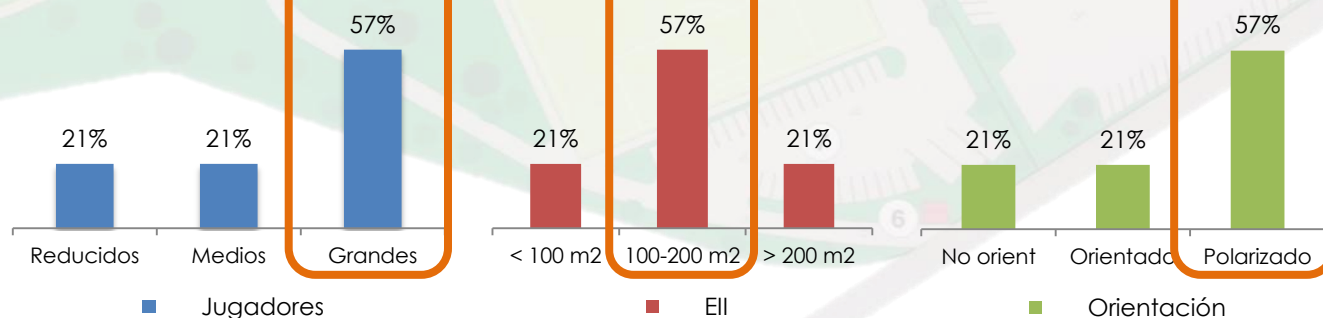
Día -3



Día -2



Día -1



Diagnóstico resultado

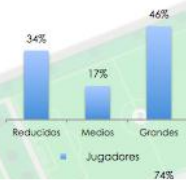
¿Disponemos de un patrón?

x Alta variabilidad en la dinámica de cargas entre equipos

x En ocasiones, no se guarda una lógica en la **dinámica lógica de carga** y falta **diversidad** en el trabajo

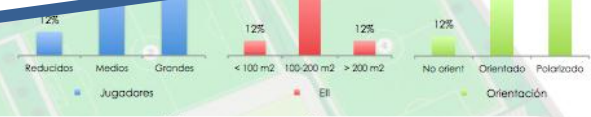
x En varios casos no existe **diferenciación** en el trabajo **por días**

Día 1



Orientación

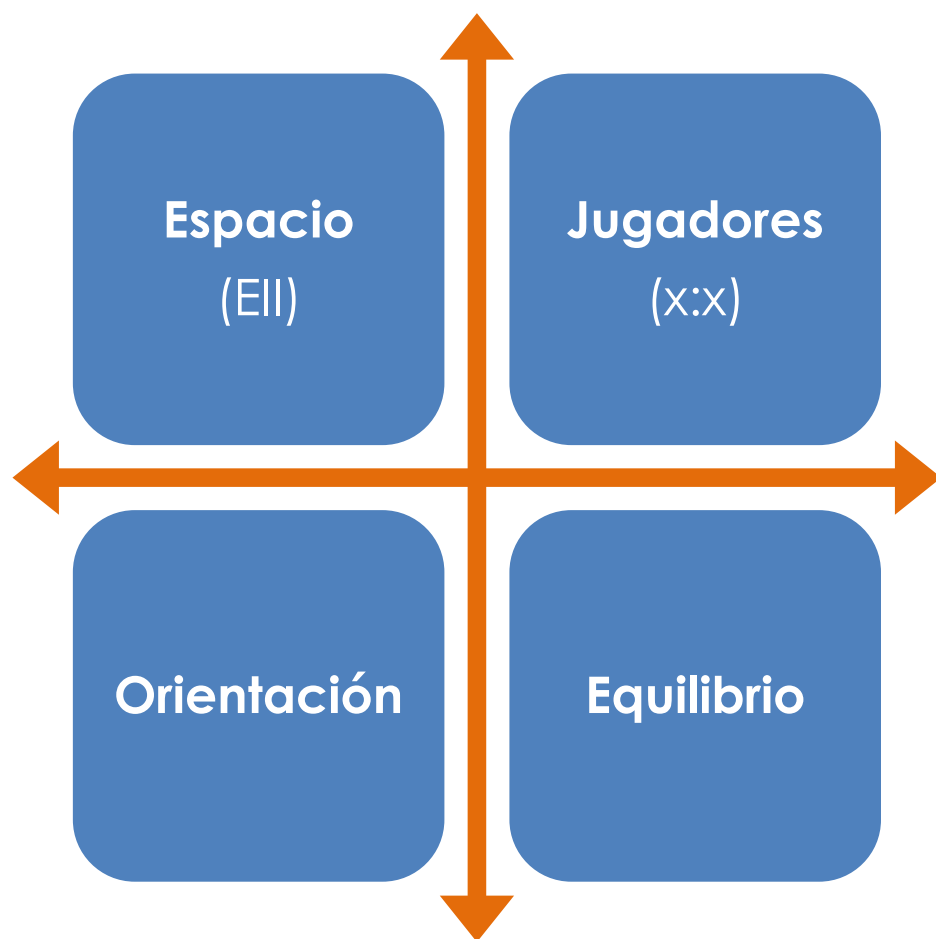
Día 1



Como club se necesitaba

- una **patrón de semana común** que favoreciera un reparto del trabajo lógico y variado táctico, técnico, físico

¿**Qué utilizamos** para planificar?



La **TAREA** y sus
elementos
estructurales



Morfociclo DA_{FB}

PT

Tensión _{D-3}

Espacios reducidos
Duelos no grandes
No polaridad

Sectorial
Individual

Fuerza
- Fraccionado

Duración _{D-2}

Espacios amplios
Duelos grandes
Polaridad

Intersectorial
Sectorial

Resistencia
- Continuo

Velocidad _{D-1}

Espacios no reducidos
Variabilidad de duelos
Polaridad

Sectorial
Intersectorial

Velocidad
- Fraccionado

Tiempo trabajo
2/3 p.p. (≈ 50')

Morfociclo FB DA

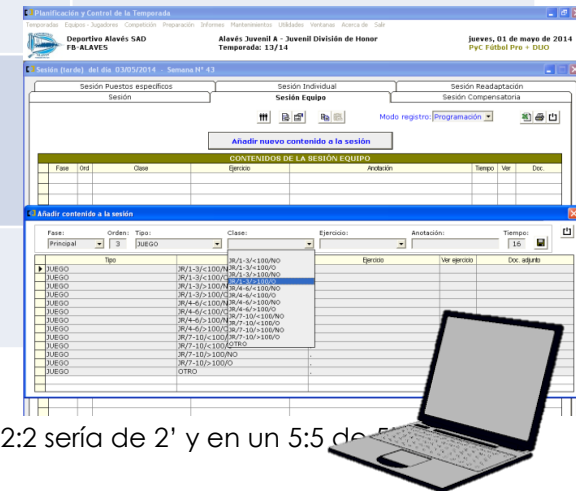
	Tensión _{D-3}	Duración _{D-2}	Velocidad _{D-1}
Variables estructurales	EII: <100 JUG: 1-3/4-6 ¹ ORIENT: NO, O EQUILIBRIO: libre	EII: >200 JUG: 7-11 ORIENT: P EQUILIBRIO: sí	EII: 100-200 JUG: 1-3 ³ /4-6/7-11 ORIENT: P EQUILIBRIO: libre
Dinámica	Fraccionado - T° trabajo: n° min = x:x² - T° descanso: 2:4² - Repeticiones: 3-6 - Series: 2-4	Continuo - T° trabajo: ≥ 3" - T° descanso: 2" - Explicaciones en descansos	Fraccionado - T° trabajo: 5-10" - T° descanso: 3 veces el de trabajo
Principios de juego	Individual Sectorial	Intersectorial Colectivo	
Orientación condicional	Fuerza	Resistencia	

¿Lo hemos llevado adelante?

¹ Queda excluido el 6:6.

² Tiempo de trabajo máximo igual al número de integrantes de cada equipo. Así, la carga en un 2:2 sería de 2' y en un 5:5 de 5'.

³ Con jugadores 1-3, sólo *animación*, no JR. Con el resto, *animación y/o juego reducido*.



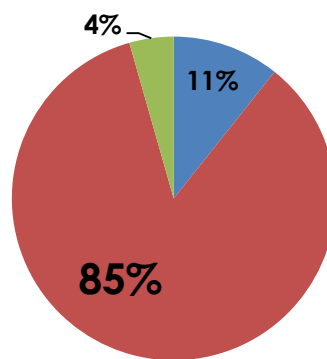
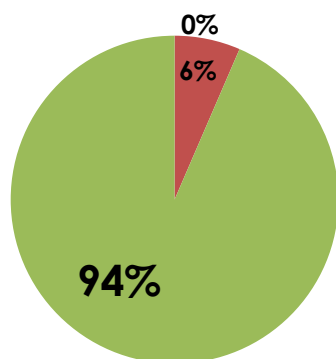


Diagnóstico Morfociclo

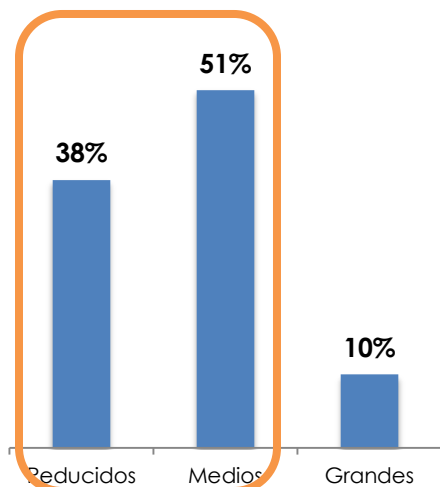
¿Disponemos ahora de un patrón?

DÍA -3

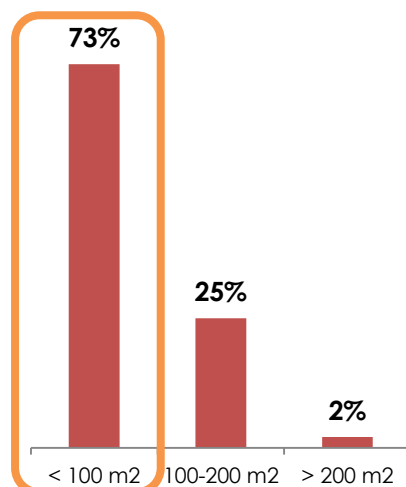
JUG: 1-3/4-6¹
 EII: <100
 ORIENT: NO, O
 EQUILIBRIO: libre



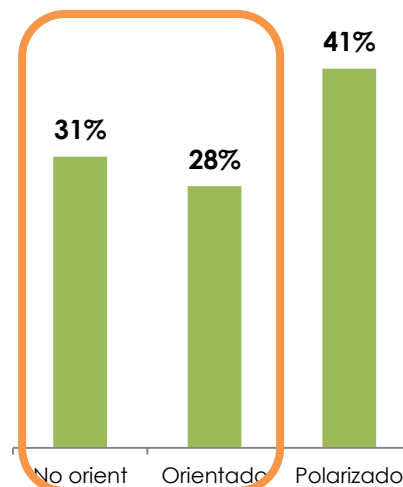
■ Balón parado ■ No oposición ■ Oposición ■ Animación ■ Juego ■ Partido



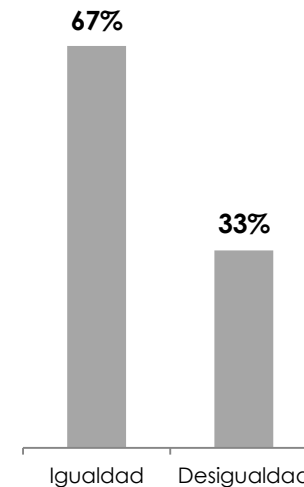
■ Jugadores



■ EII



■ Orientación



■ Equilibrio

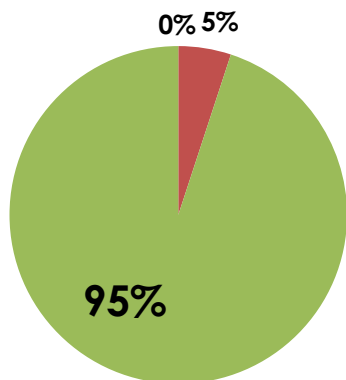


Diagnóstico Morfociclo

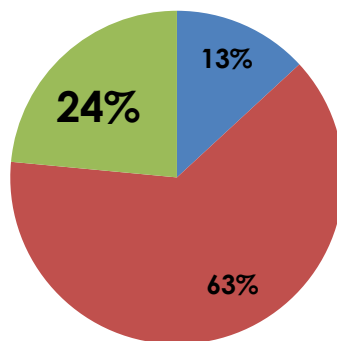
¿Disponemos ahora de un patrón?

DÍA -2

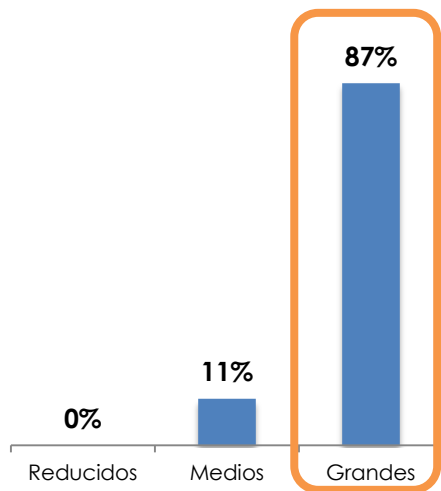
JUG: 7-11
EII: >200
ORIENT: P
EQUILIBRIO: sí



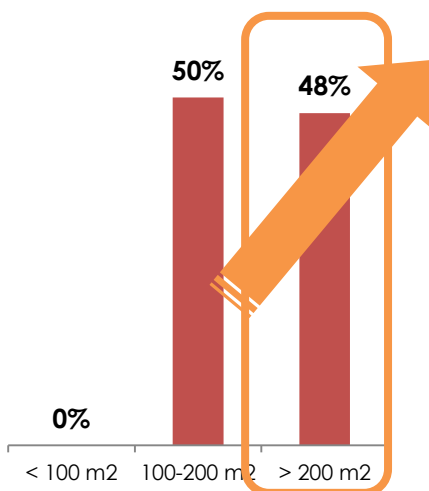
■ Balón parado ■ No oposición ■ Oposición



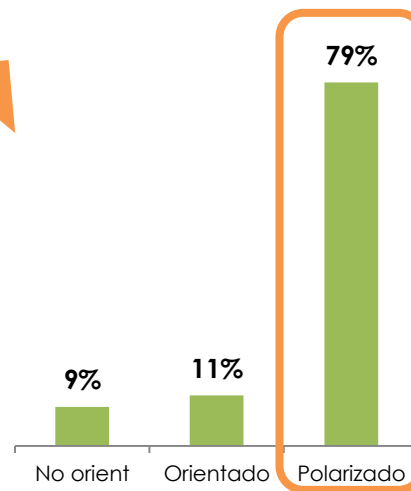
■ Animación ■ Juego ■ Partido



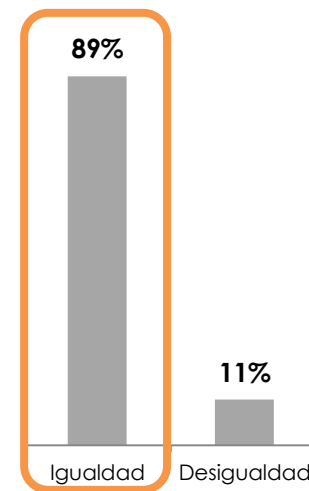
■ Jugadores



■ EII



■ Orientación



■ Equilibrio



Diagnóstico Morfociclo

¿Disponemos ahora de un patrón?

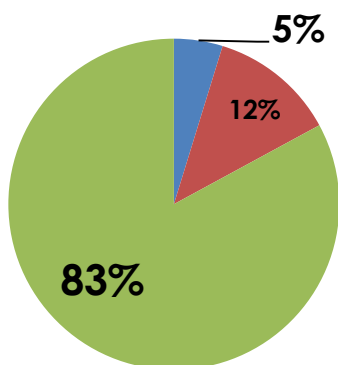
DÍA -1

JUG: 1-3³/4-6/7-11

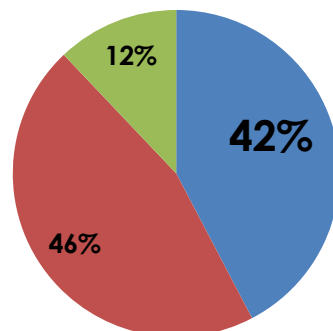
EII: 100-200

ORIENT: P

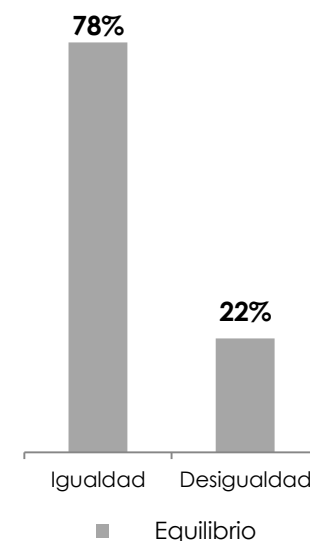
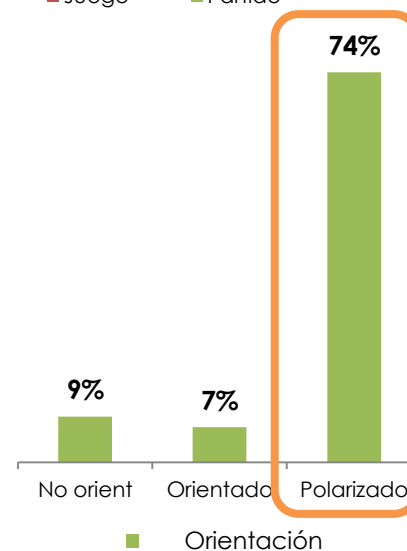
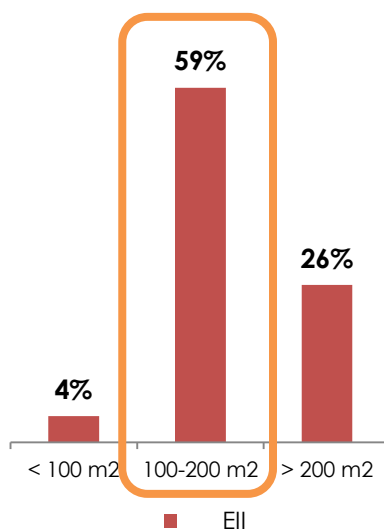
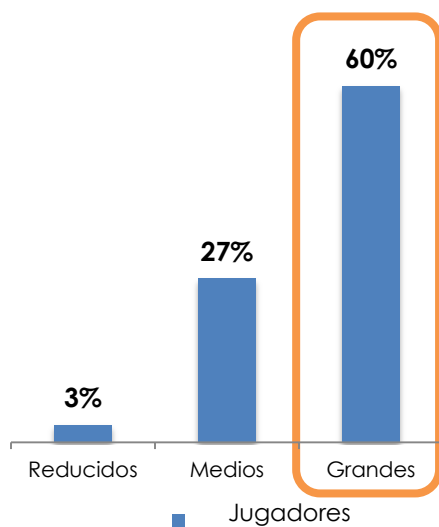
EQUILIBRIO: libre



■ Balón parado ■ No oposición ■ Oposición



■ Animación ■ Juego ■ Partido



Línea trabajo 1: progresión vertical

Además del principio de especificidad y variedad, debemos atender al de **sobrecarga**



Intensificar alguna de las **facetas** de la dimensión **condicional** del futbolista

Sobrecargar
y progresar

Diseño intervención

LSG

MSG

SSG

	semana1	semana2	semana3	semana4	semana5	semana6
8:8-10:10	100% Nivel 0	100% Nivel 0+1	0%	0%	50%	50%
5:5-7:7	50%	50%	100% Nivel 0	100% Nivel 0+1	0%	0%
3:3-4:4	0%	0%	50%	50%	100% Nivel 0	100% Nivel 0+1



RQ

RPE



Sobrecargar
y progresar

Diseño intervención

Semana	Jugadores por equipo	Espacio relativo (m ² /jug)	Serie (n)	Rep (n)	Dur (min)	Pausa/s (min)	Pausa/rep (n)
1ª	4	100	1	6	2	0	1
	8						
5ª	4	50	2	4	2	0	1
	8	150	1	6	5	0	2
	8	150	1	3	6	0	1
	2	100	2	6	2	1,5	1
	8	150	1	3	6,5	0	1
6ª	2	100	2	6	2	1	1

¿Qué perfil de semana
supone?

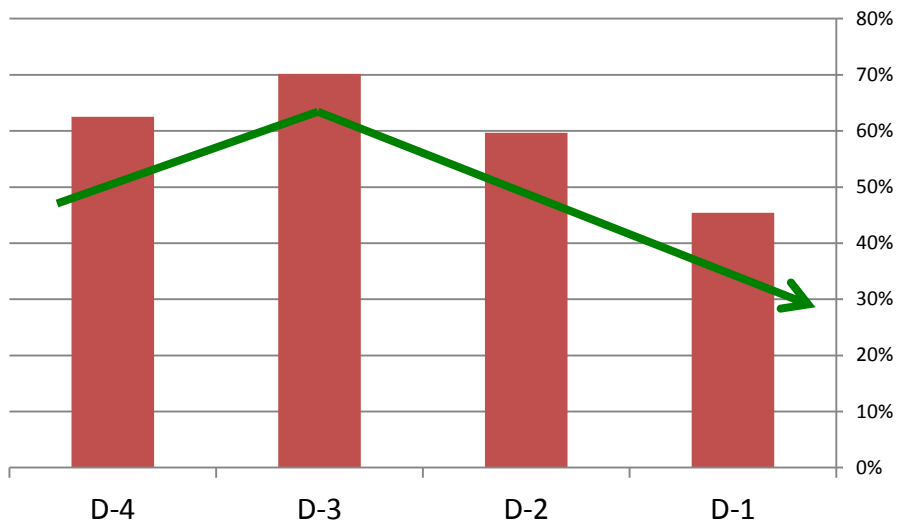




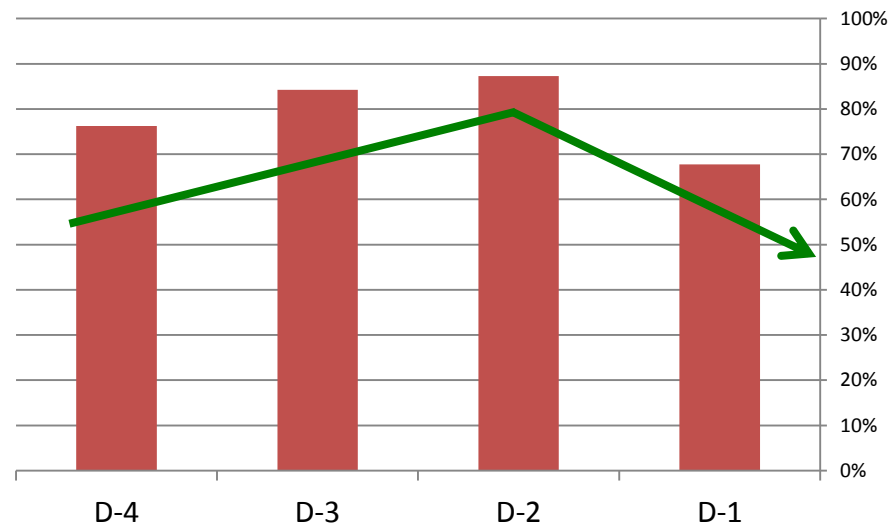
Resultados perfil semana

Distancia recorrida

m



m/min

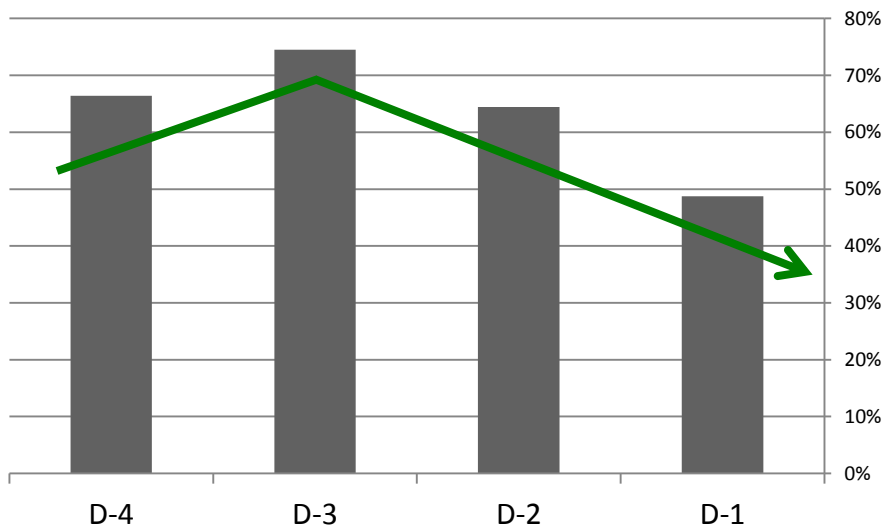




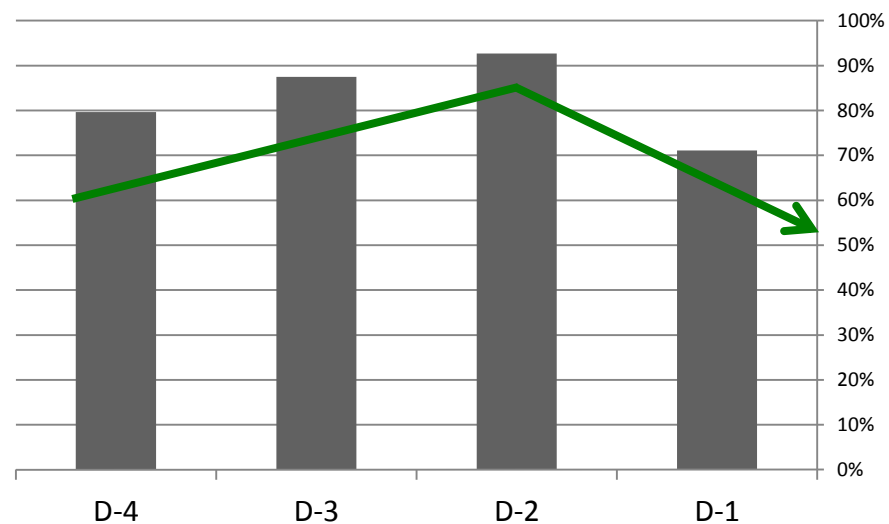
Resultados perfil semana

Player load

PL



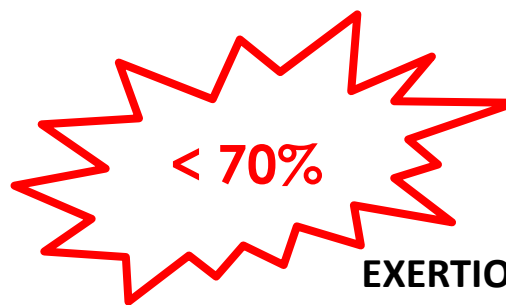
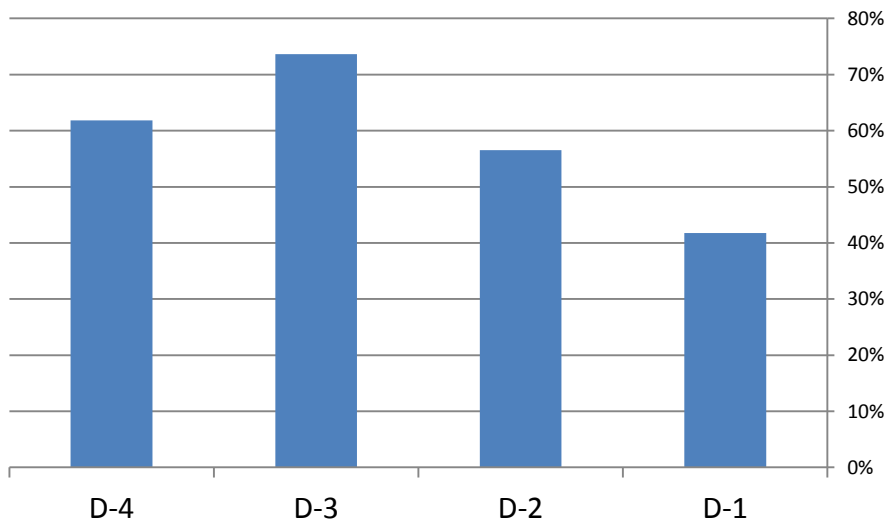
PL/min



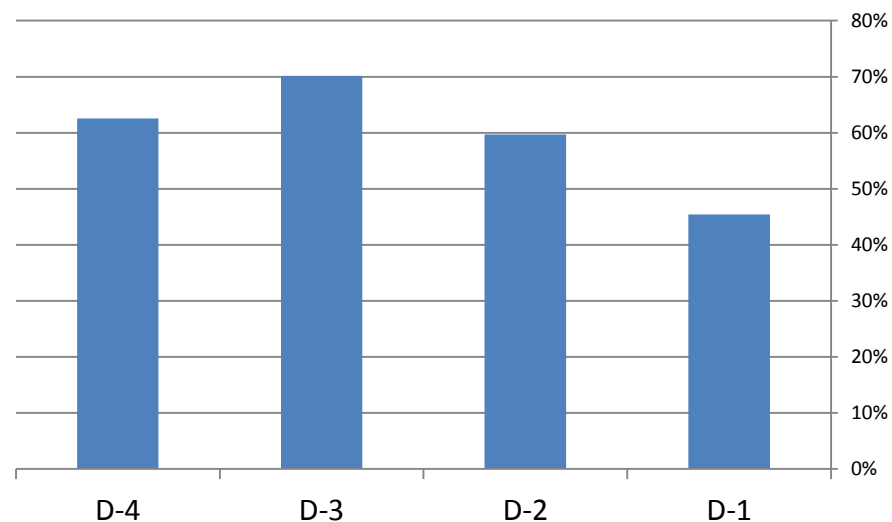
Resultados perfil semana

Velocidad

EXERTION INDEX

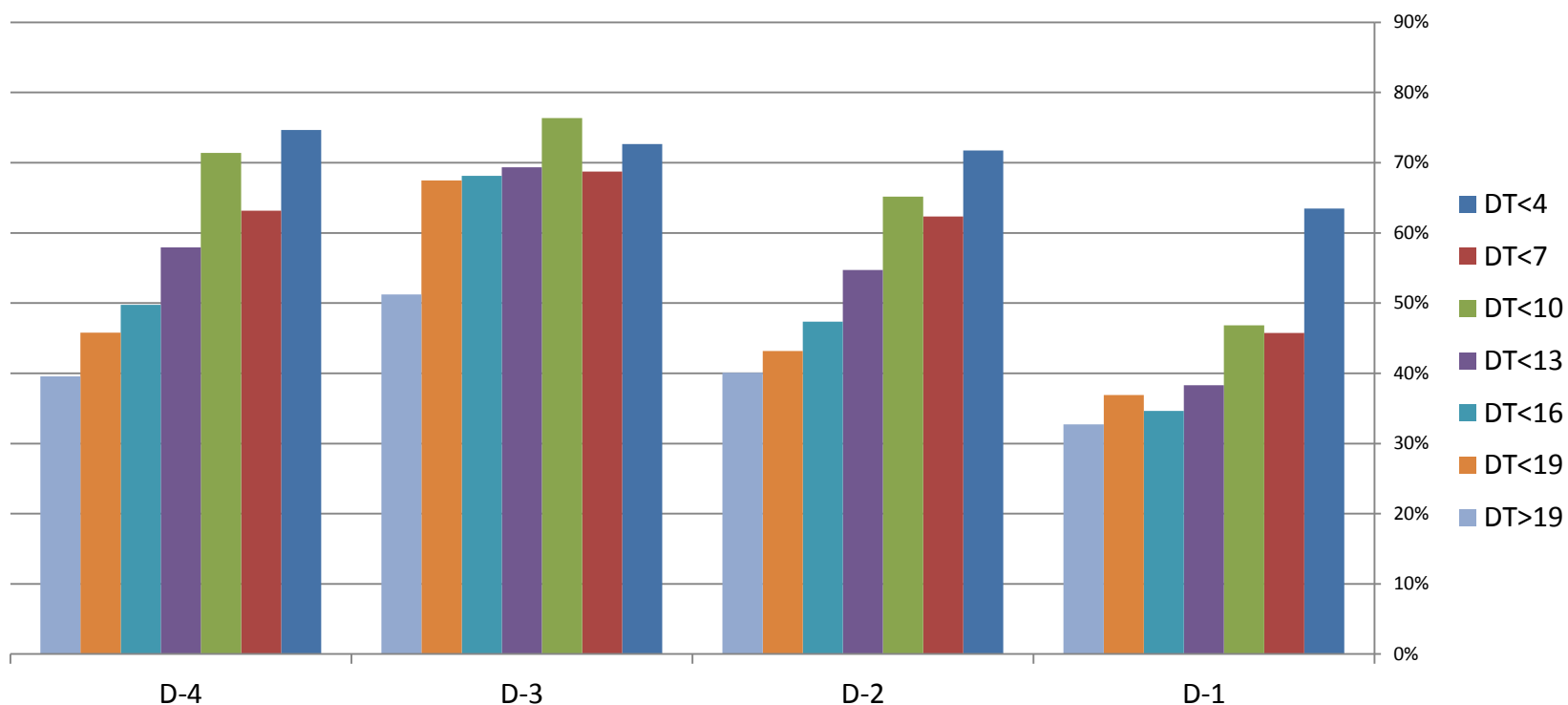


EXERTION INDEX/min



Resultados perfil semana

Rangos intensidad DT



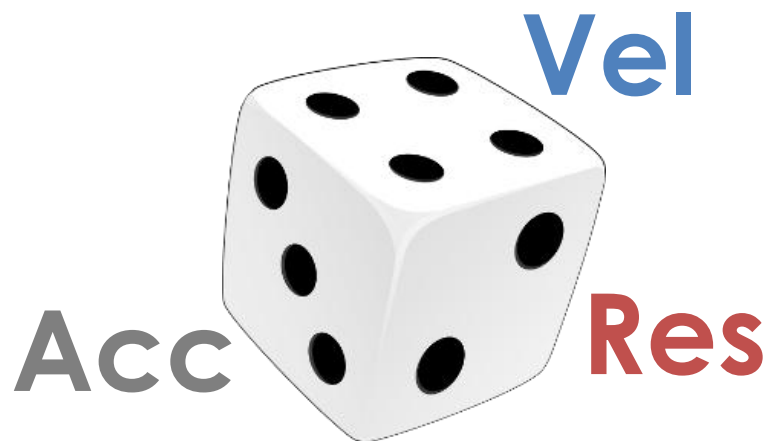
Línea trabajo 2: efectos crónicos

¿Es posible la **mejora** en el rendimiento de las **cualidades físicas** a través del propio **juego**?



¿Qué adaptaciones crónicas genera?

Qué medir



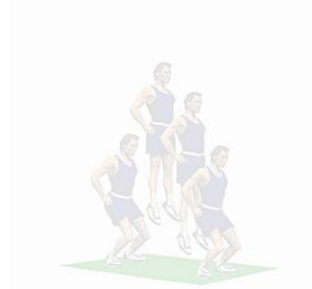
TEST

Analíticos y SSG

Test analíticos

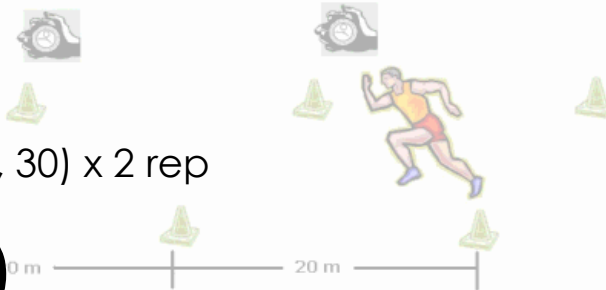
Fuerza

Salto: SJ, CMJ, Abalakov x 3 rep



Velocidad

40 m. (lap 5, 10, 20, 30) x 2 rep



Agilidad (COD)

MAT free modificado (en cruz)



Resistencia

Leger-Bocher

- Expl.

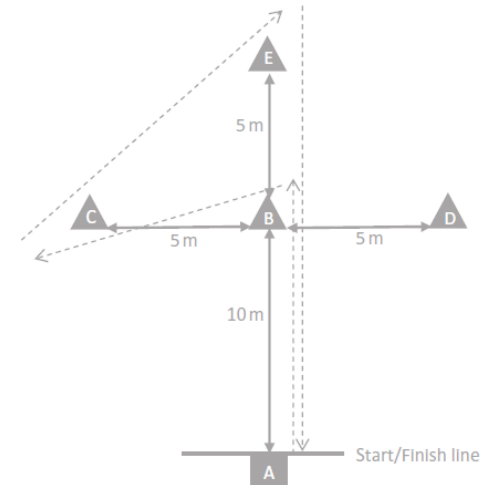
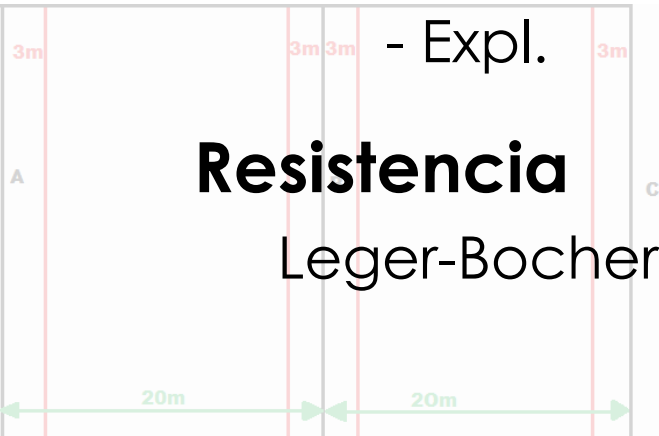
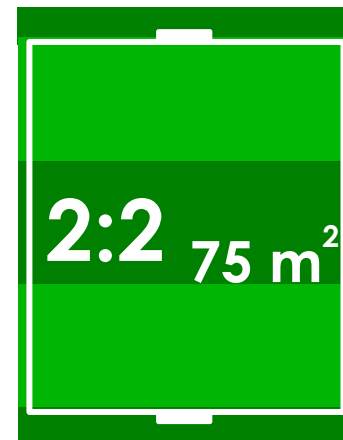
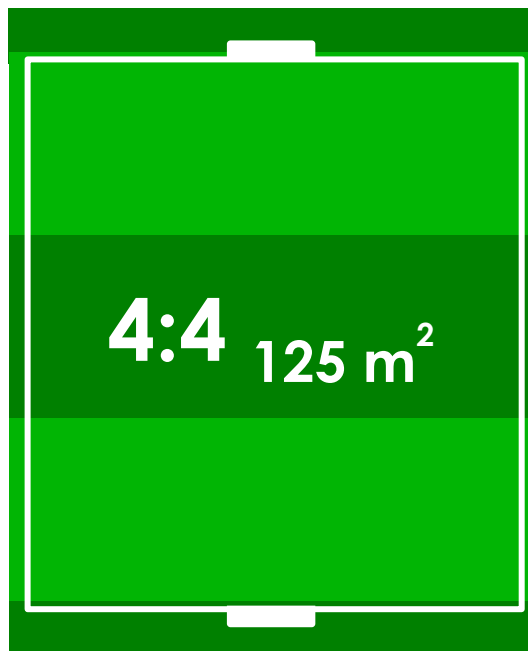
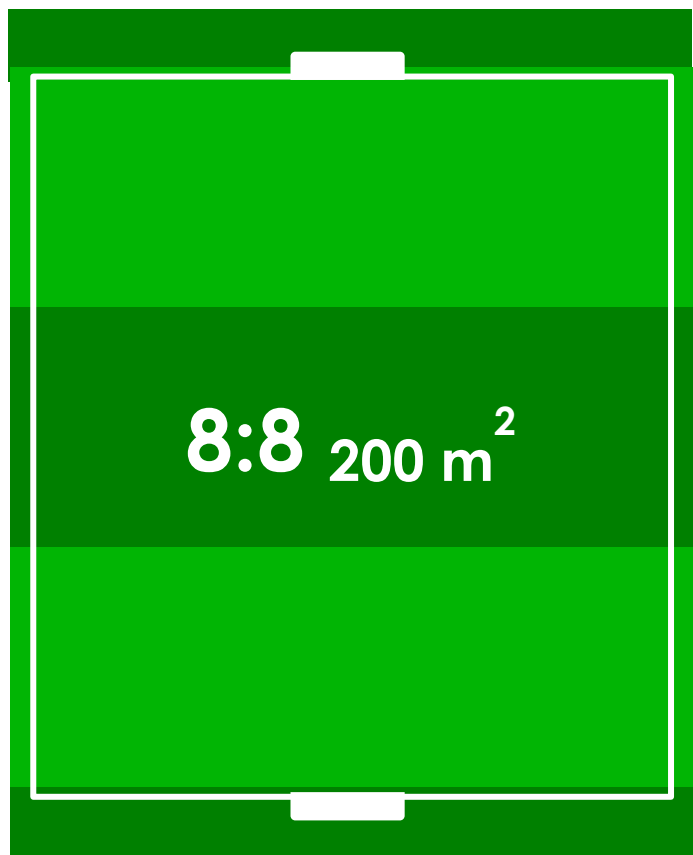


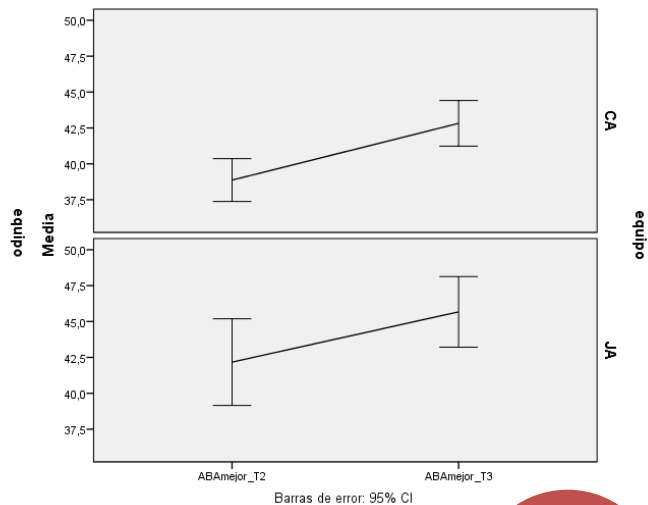
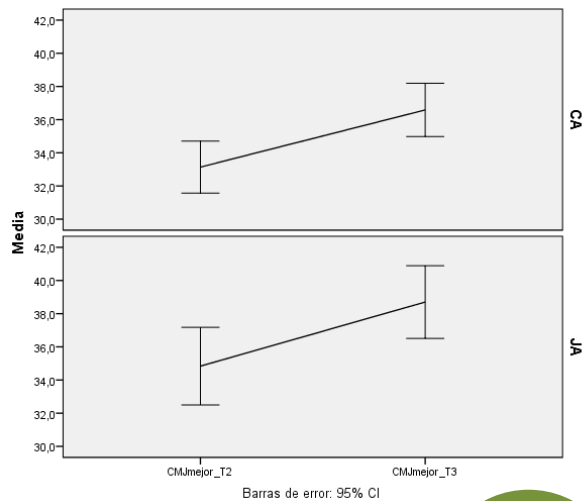
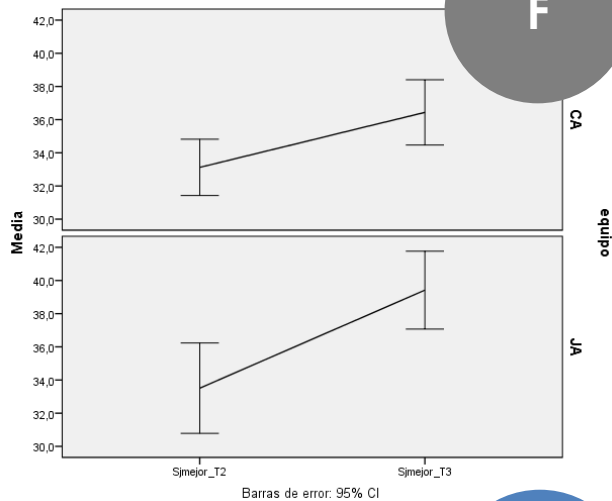
Figure 2. The arrowhead agility test (AAT) course.

Test SSG

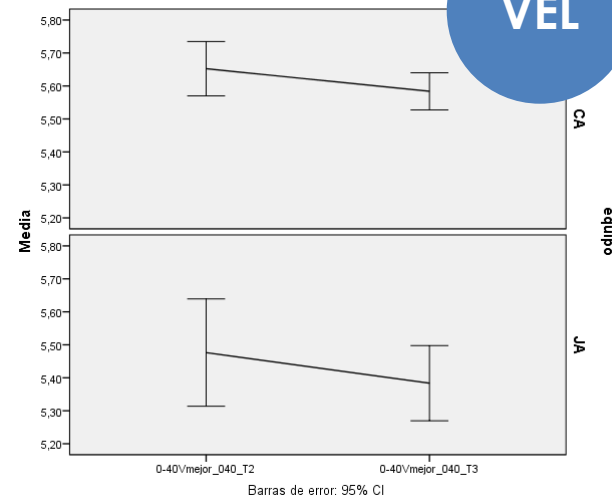


Resultados test físicos

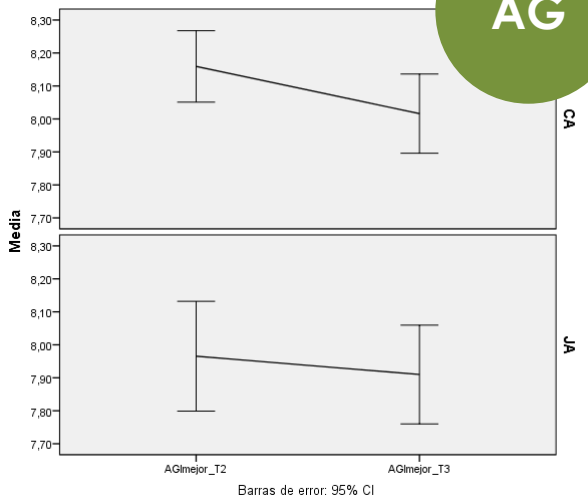
F



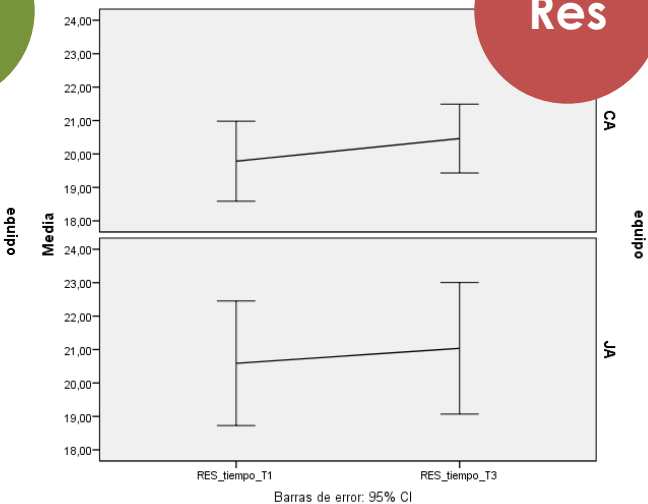
VEL



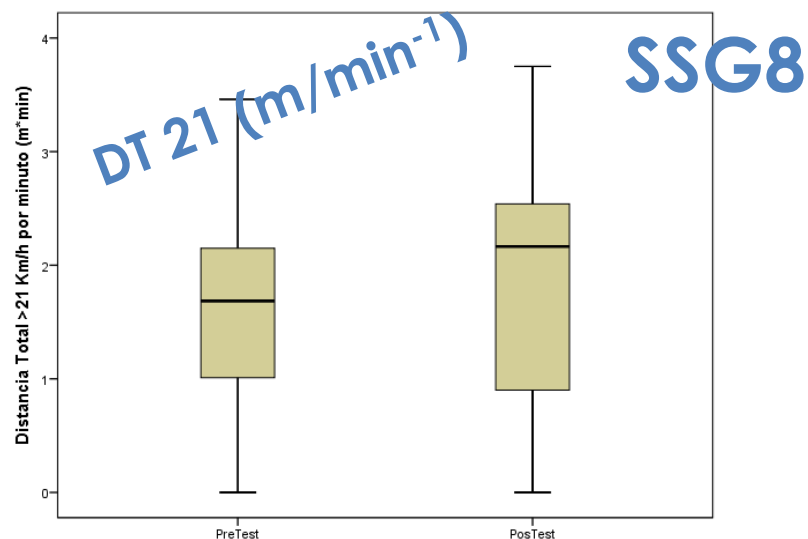
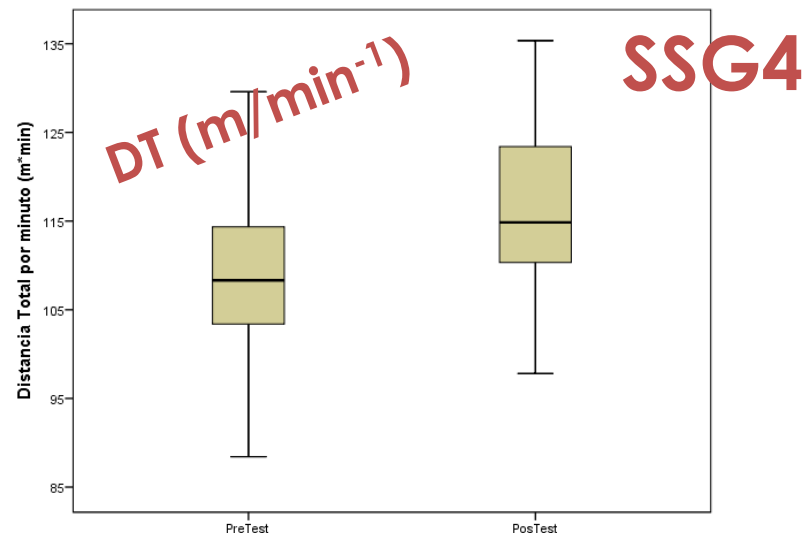
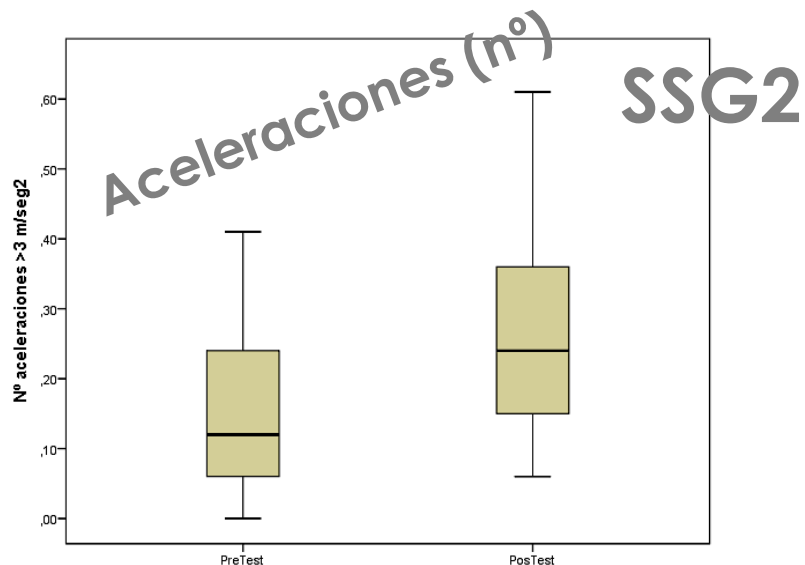
AG

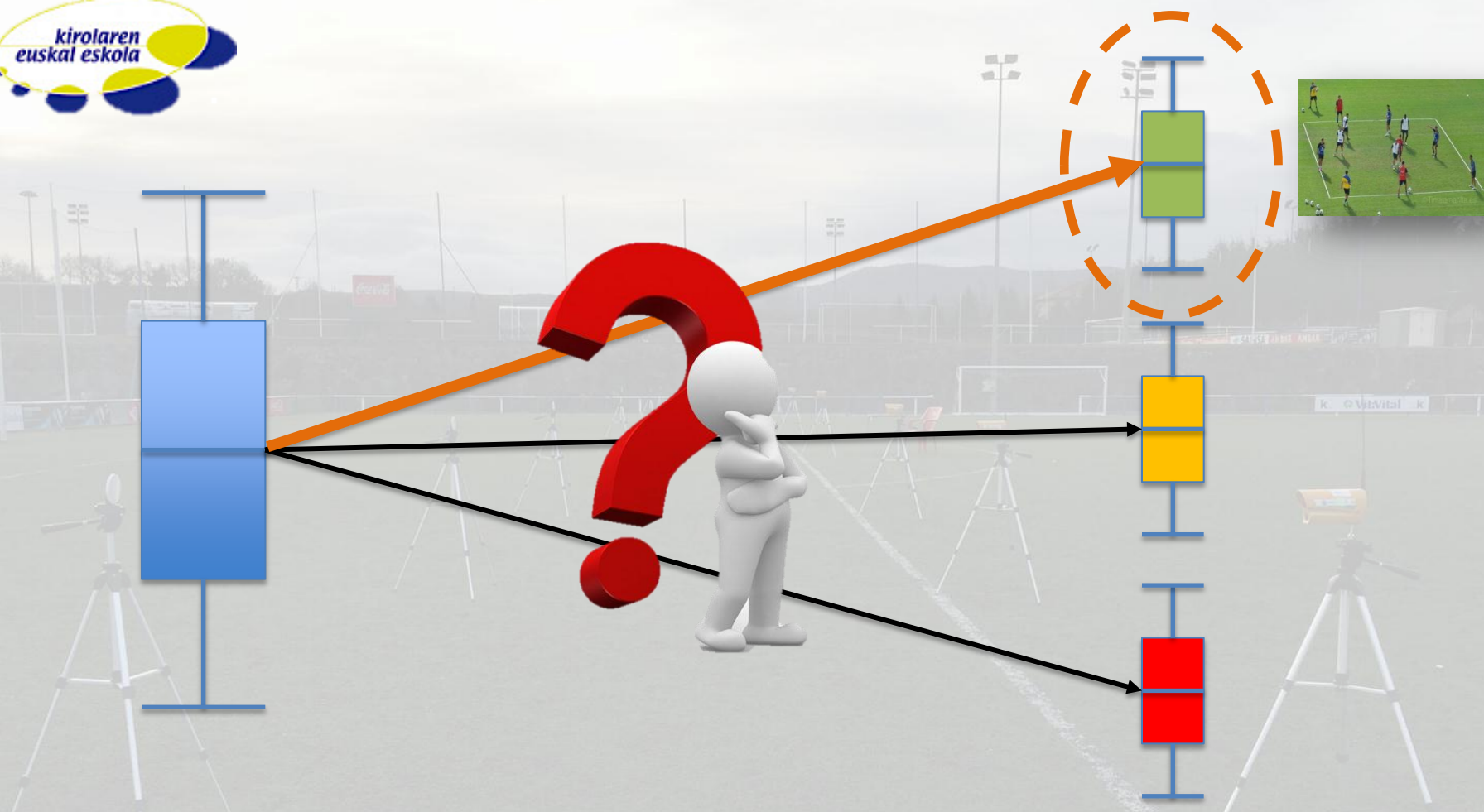


Res



Resultados test SSG





**Priorizar tareas para entrenar el juego,
manteniendo incluso mejorando la dimensión
condicional**



Recapitulando...

Hemos conseguido

1) Sistema para **medir de manera sistemática** las tareas

2) Priorizamos la **enseñanza del juego a través del juego**

3) Manejo de variables para favorecer un **reparto de cargas**: morfociclo

4) Mayor conocimiento de la **demanda física y fisiológica de los SSG**

6) Test físicos **optimizados y más operativos**

Día -3

Día -2

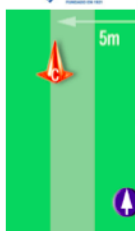
Día -1

Variab
estruct



m

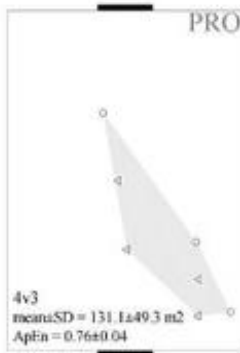
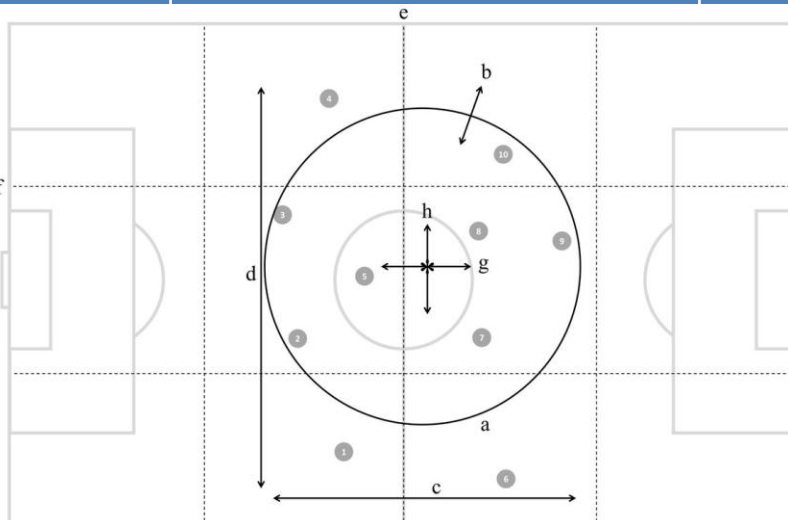
Bc



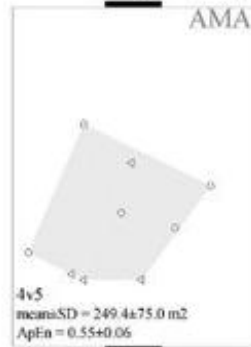
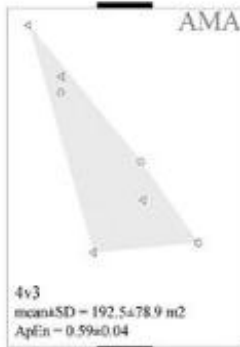
(Sassi R)



(Yanci y col., 2013)



Effective Playing Space



00
7-10/4-6³
IT: D



EII: >200
JUG: 1-3⁴/4-6/7-10
ORIENT: D

Protocolo calentamiento

	TIEMPO	OBSERVACIONES
Movilidad: Calentamiento de articulaciones		
Activación general muscular: Propiocepción, sentadilla 1 y 2 pies, buenos días, zancada frontal/lateral	10	Fijarse en la técnica de ejecución. Sirve como aprendizaje técnico de base
Pilometría simple en escalera o similar		
Salto máximo con carrera de aprox. (tocar techo)	5	
Carrera con ritmo en aumento	3	
Dos salidas de aceleración (10m) Una salida de los 30m	2	
Dos veces circuito de agilidad en cuadrado 5 veces circuito <u>CdD</u> en cuadrado pasando por medio.	2	
Una prueba del circuito de agilidad	3	
Trago de agua		
Descarga en suelo	5	
Estiramientos estáticos pasivos	5	

S

Protocolo de medida según etapa formativa

Rendimiento					
Resistencia	Fuerza	Velocidad	Agilidad	Preventivo	
Leger-Boucher	Fuerza muscular Abalakov	40m (0-20/0-40)	MAT free modificado	Movilidad de cadera Debilidad add/abd/sq Estabilidad lumbopélvica Estabilidad tobillo/rodilla Desequil. Unilateral (área transv)	
30"-15" IFT					

Formación				
Antropometría	Resistencia	Fuerza	Velocidad	Agilidad
Control de peso	Leger-Boucher 30"-15" IFT	Abalakov	40m (0-20/0-40)	MAT free modificado

Gracias por la atención ibon.etxeazarra@ehu.eus

