

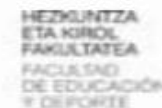
III Jornadas de actualización en RENDIMIENTO DEPORTIVO
Entrenamiento específico en deportes de equipo por medio
de los small-sided games

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





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

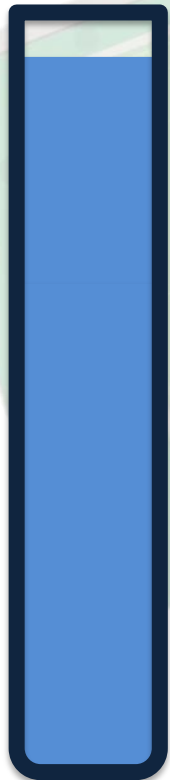
IV. PROGRESIÓN vertical

- Intervención mesociclo
- Efectos crónicos

V. CONCLUSIONES

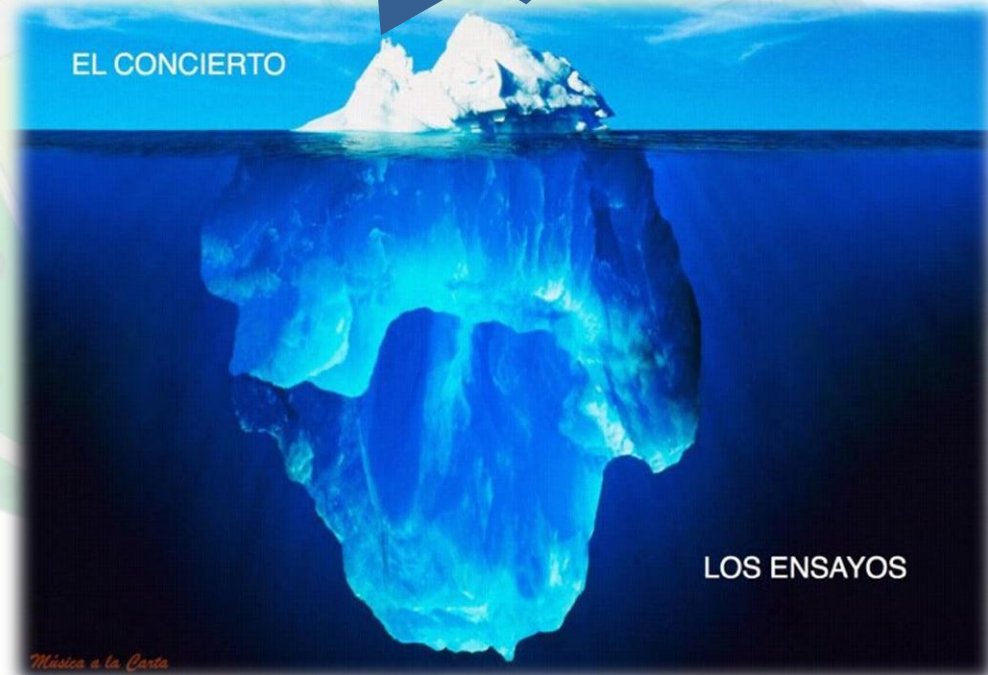
- Líneas de trabajo

Potencialidad del ENTRENAMIENTO



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

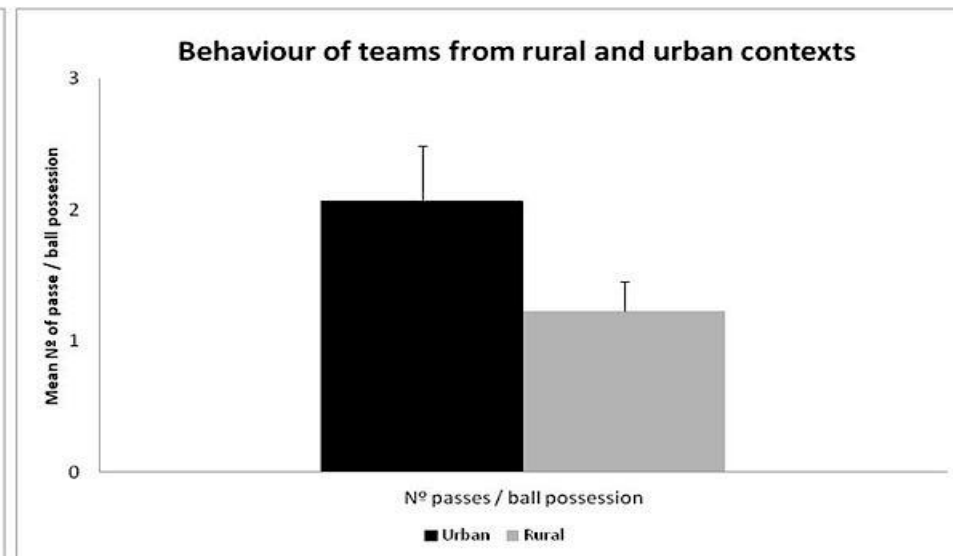
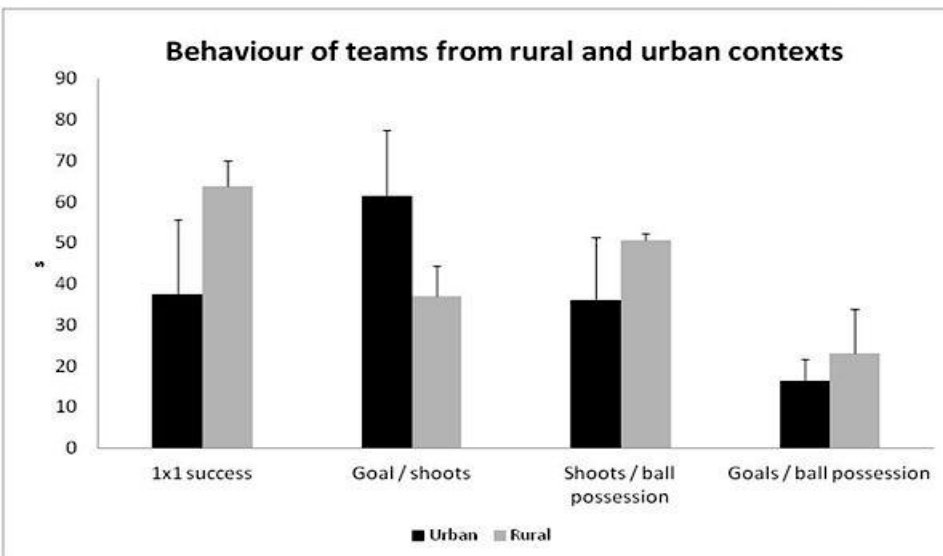




Fundamentos metodológicos (II)

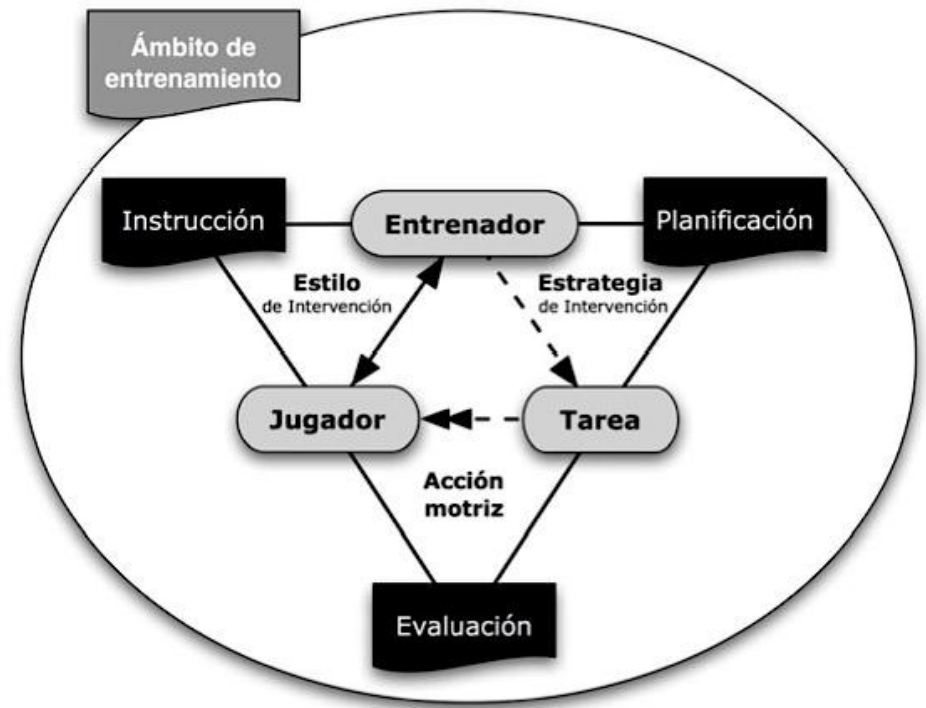
CALIDAD por encima de cantidad...

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



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



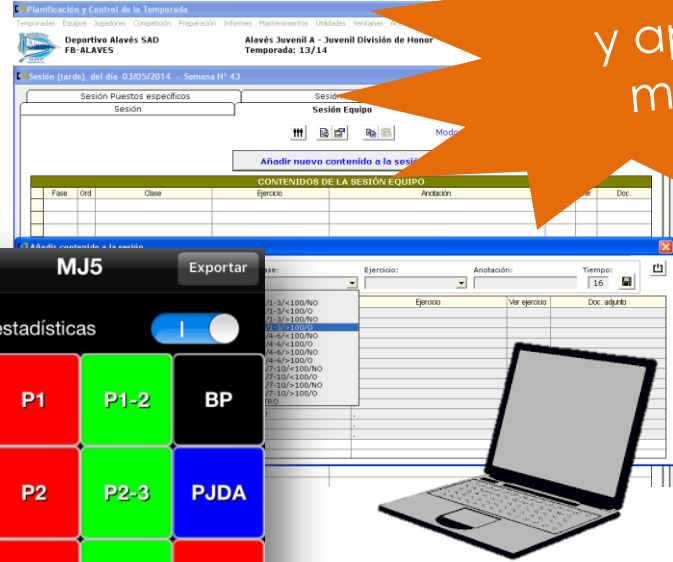
¿Cómo ha sido y cómo has sentido el entrenamiento?

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

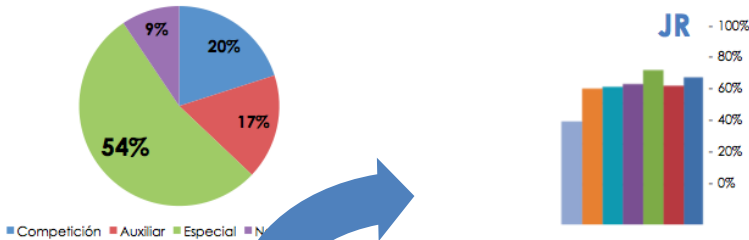


- **OPERATIVIZAR** conocimiento científico
- Aplicarlo de manera **SOSTENIBLE**

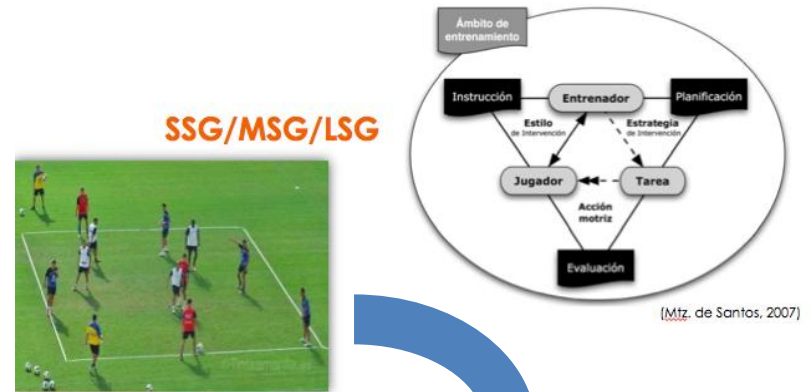
Diagnóstico del entrenamiento

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



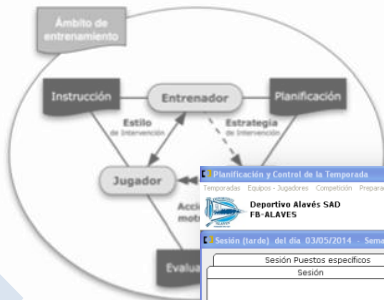
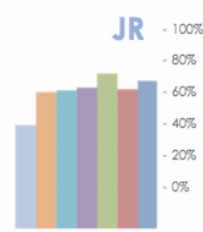
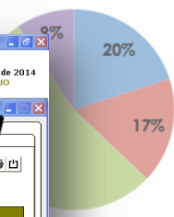
Diagnóstico del entrenamiento

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)

...idad de **MEDIR** para poder mejorar





Diagnóstico de tareas



COMPETICIÓN

AUXILIAR

Sistema
categorial

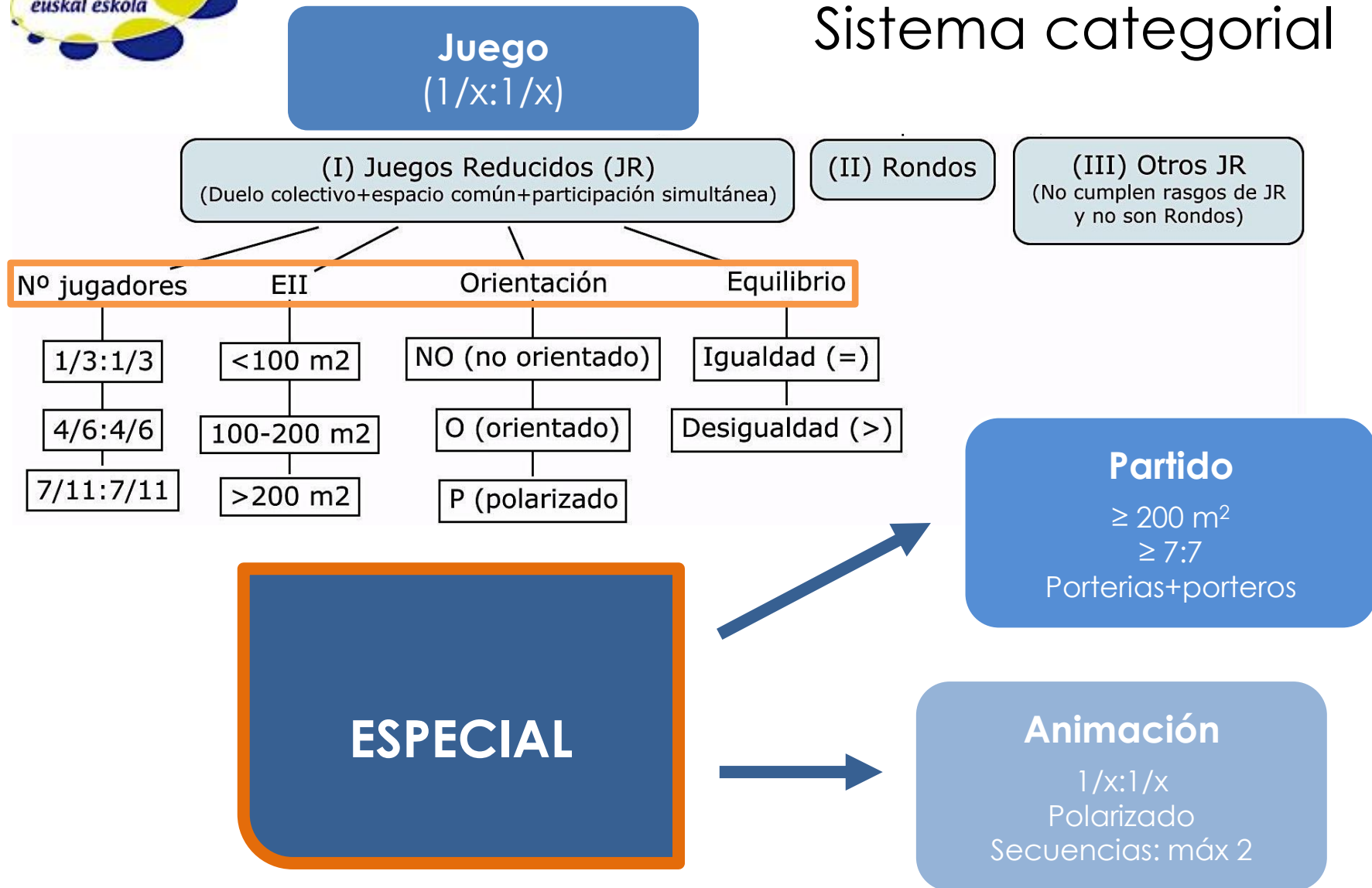
ESPECIAL

NO ACTIVIDAD





Sistema categorial



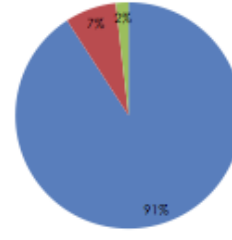
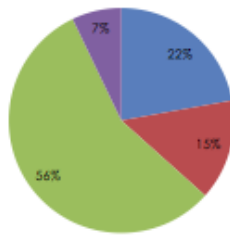


JUVENIL A

Control de tareas de entrenamiento

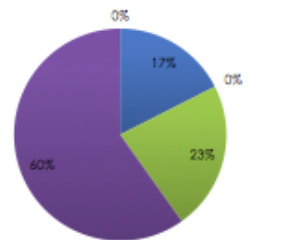
Ciclo 3

TIPO DE PREPARACIÓN	Min.	% T. Prep.	% T. Entz.
2008			
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. Calza	86	20%	4%
P. Preventiva	108	26%	5%
P. Coordinativa	20	5%	1%
P. Condicional	137	33%	6%
Balón			
Con balón	13	3%	1%
Sin balón	124	30%	5%
Capacidades			
Velocidad	24	6%	1%
Flexibilidad	0	0%	0%
Resistencia	31	8%	1%
R. Recuperatoria	0	0%	0%
R. Aeróbica	0	0%	0%
R. Anaeróbica	31	8%	1%
Fuerza	82	20%	4%
F. General	21	5%	1%
F. Máxima	0	0%	0%
F. Resistencia	0	0%	0%
F. Explosiva	61	15%	3%
Mixto	0	0%	0%
PREPARACIÓN ESPECIAL	1636	-	72%
Balón parado	51	3%	2%
No oposición	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 (solo colectivo, espacio común, participaciones simultáneas)	1135	69%	50%
JR + partido	1067	65%	47%
Jugadores			
Reducidos	225	21%	10%
Medios	308	29%	14%
Grandes	514	50%	24%
EI			
< 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	768	74%	35%
Desigualdad	279	26%	12%
Otros	0	0%	0%

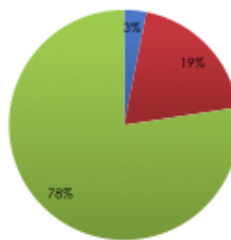


■ Competición ■ Auxiliar ■ Especial ■ No actividad

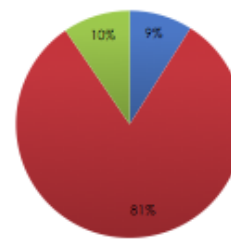
■ Tiempo efectivo ■ Pausa ■ Teoría



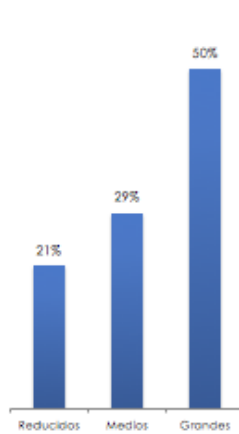
■ Velocidad ■ Resistencia ■ Fuerza ■ Mixto



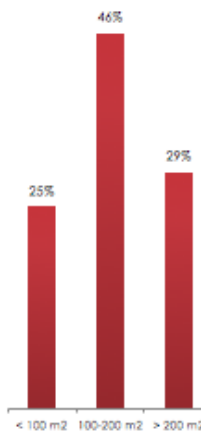
■ Balón parado ■ No oposición ■ Oposición



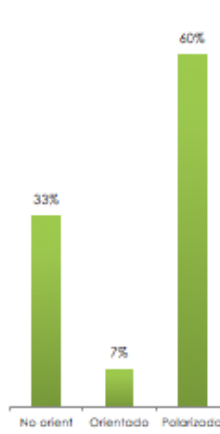
■ Animación ■ Juego ■ Partido



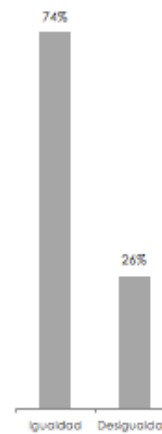
■ Jugadores



■ EI



■ Orientación



■ Equilibrio

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

ón Readaptación
Compensatoria

cción

Tiempo	Ver	Doc.

Tiempo:
16

Doc. adjunto

portanalyzer

Estrategias de intervención

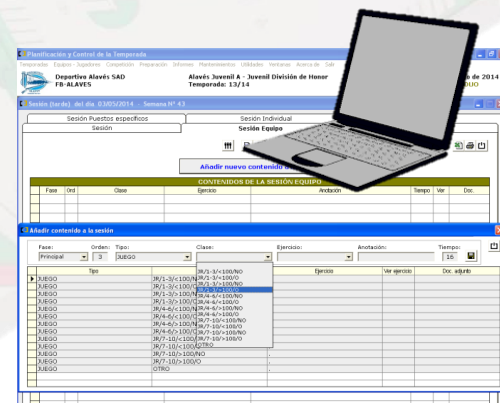
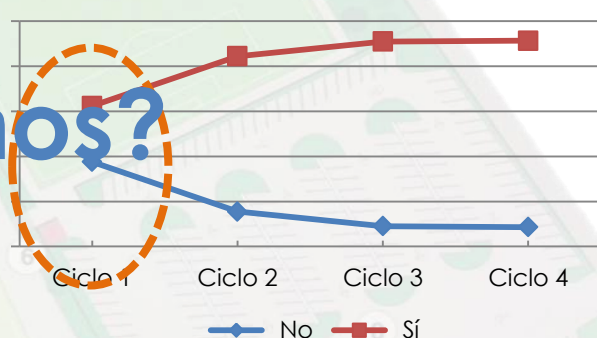
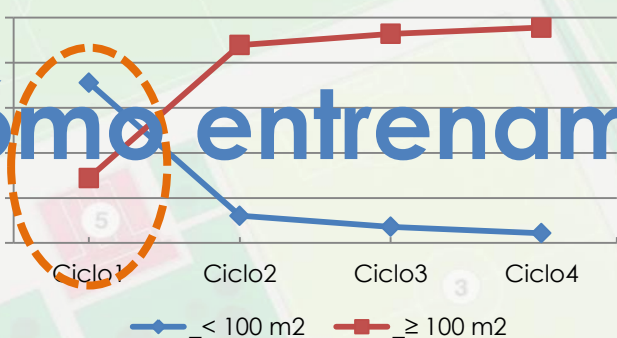
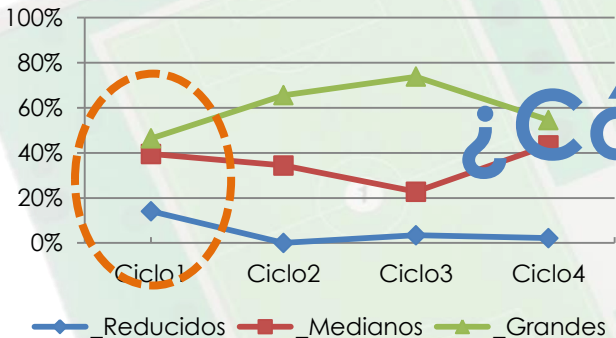


Jugadores

EII

Orientación

¿Cómo entrenamos?





> 50%

- duelo colectivo
- espacio común
- participación simultánea

con oposición

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

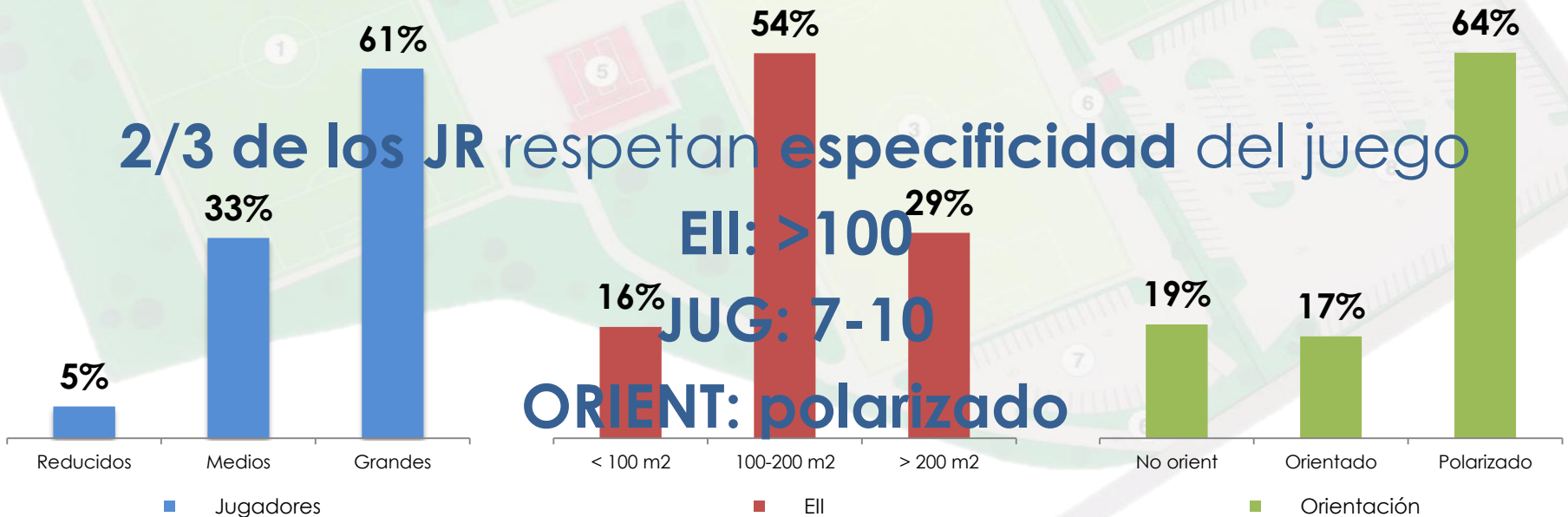
¿Cómo entrenamos?

2/3 de los JR respetan especificidad del juego

EII: >100

JUG: 7-10

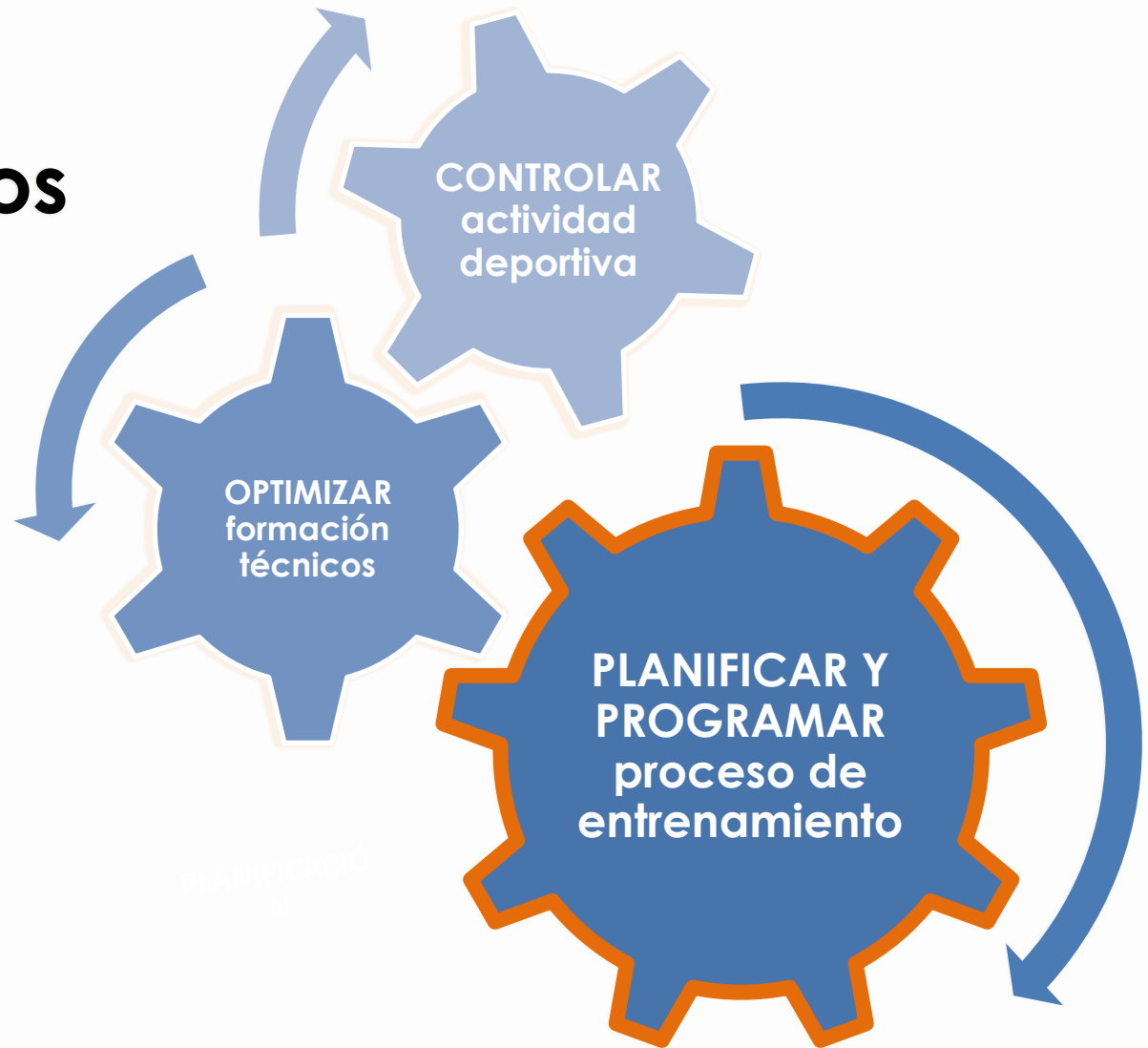
ORIENT: polarizado

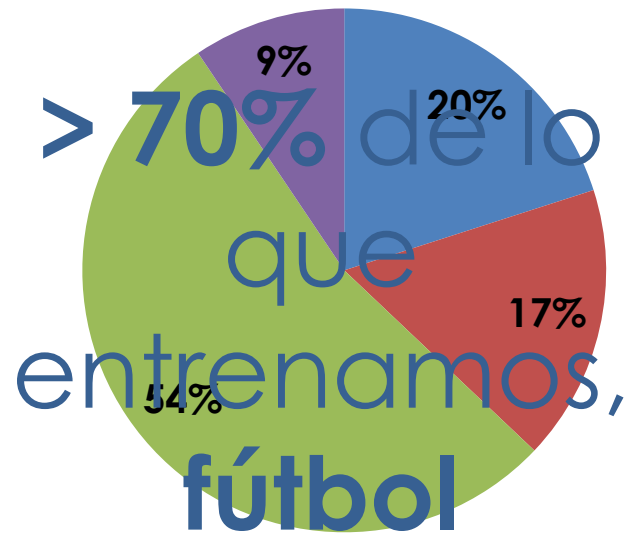




Plan metodológico 2014-2016

Objetivos metodológicos DA





■ Competición ■ Auxiliar ■ Especial ■ No actividad



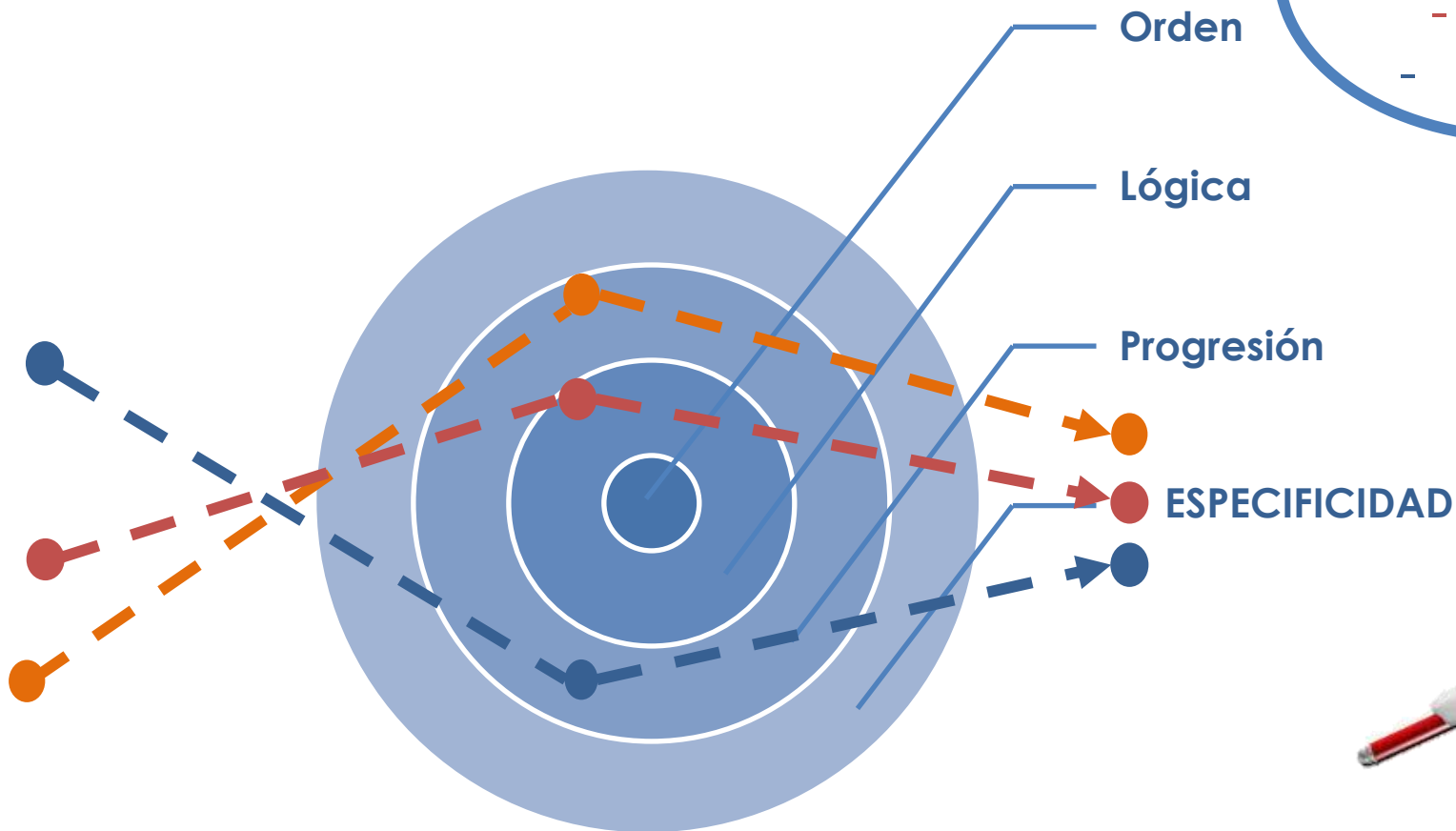
Está bien, entrenamos fútbol pero...

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

¿Para qué un patrón de semana?

CARGA

- táctica
- física
- técnica





Grado de homogeneidad

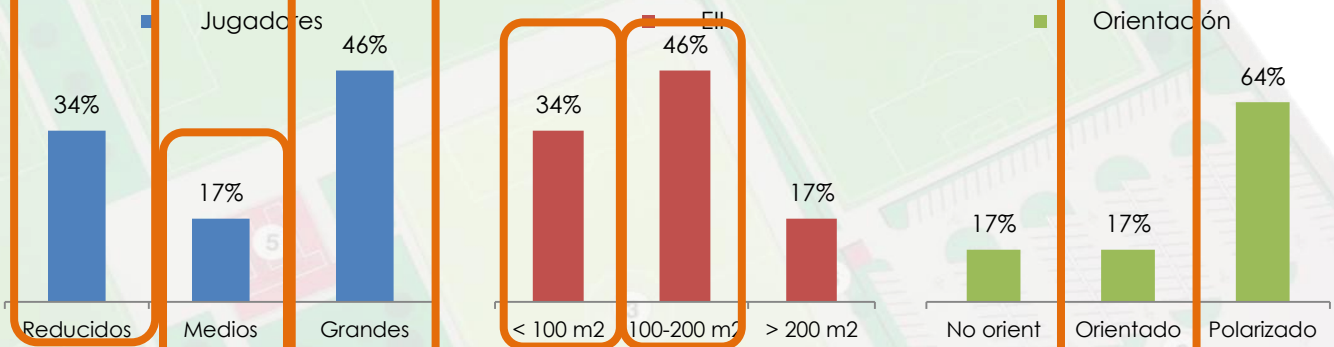
Diagnóstico inter-equipos

Día -3

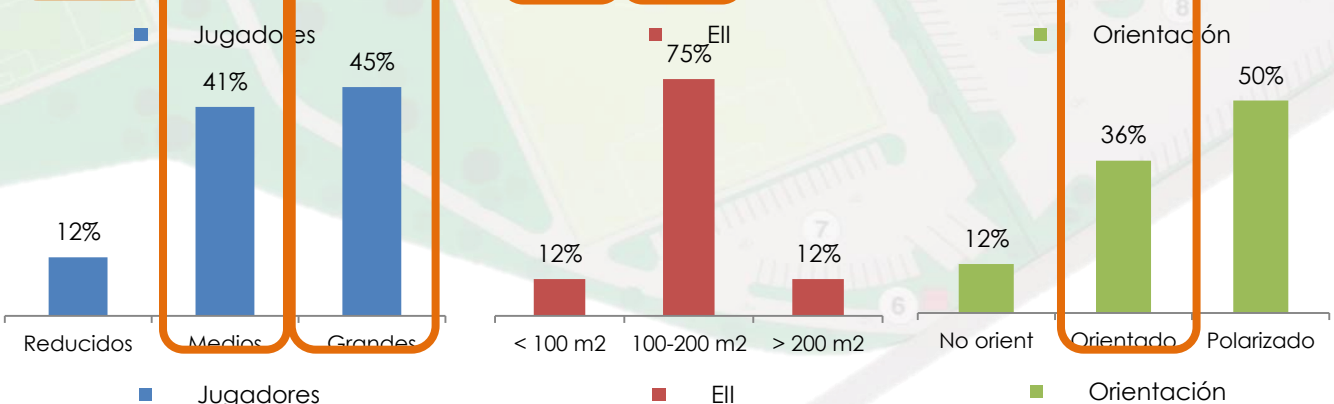
Equipo "a"



Equipo "b"



Equipo "c"



Jugadores

EII

Orientación

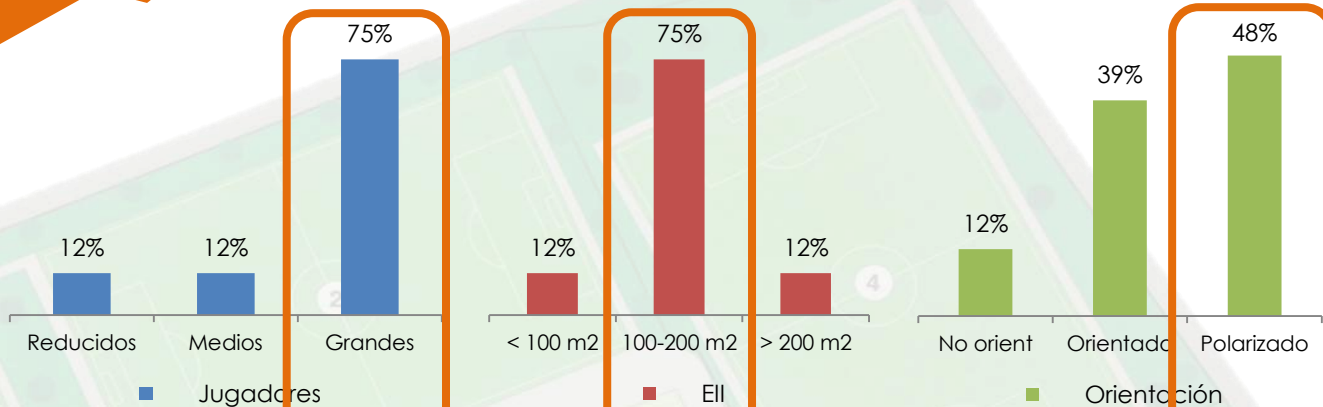


Alternancia de contenidos

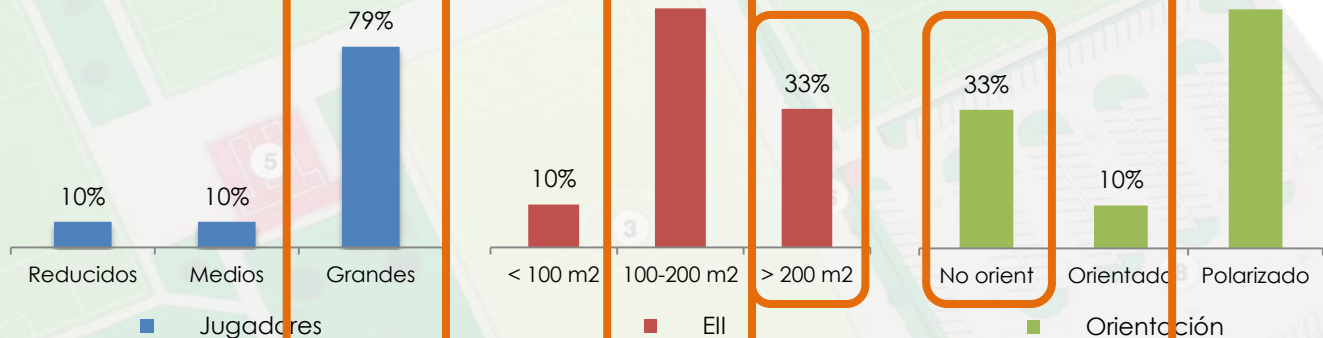
Diagnóstico intra-equipo

Equipo "a"

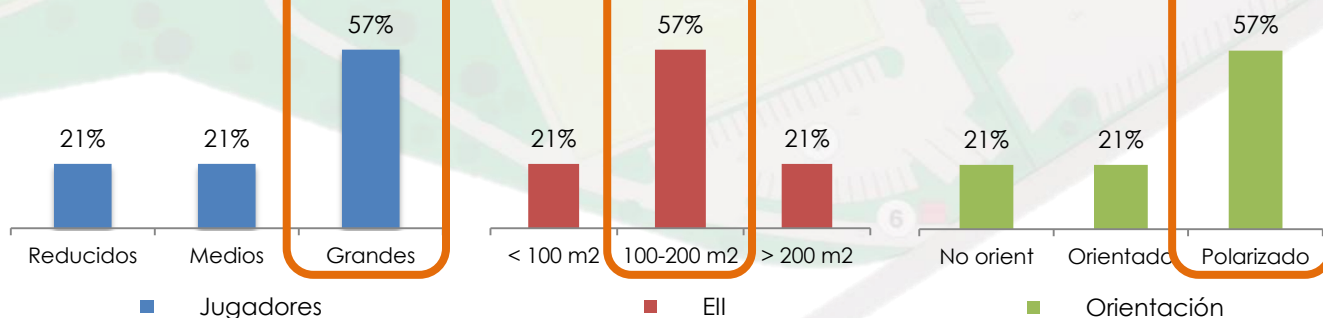
Día -3



Día -2



Día -1



¿Disponemos de un patrón?

Equipo "a"

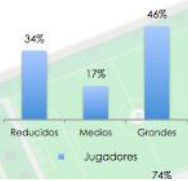


x Alta variabilidad en la dinámica de cargas entre equipos

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



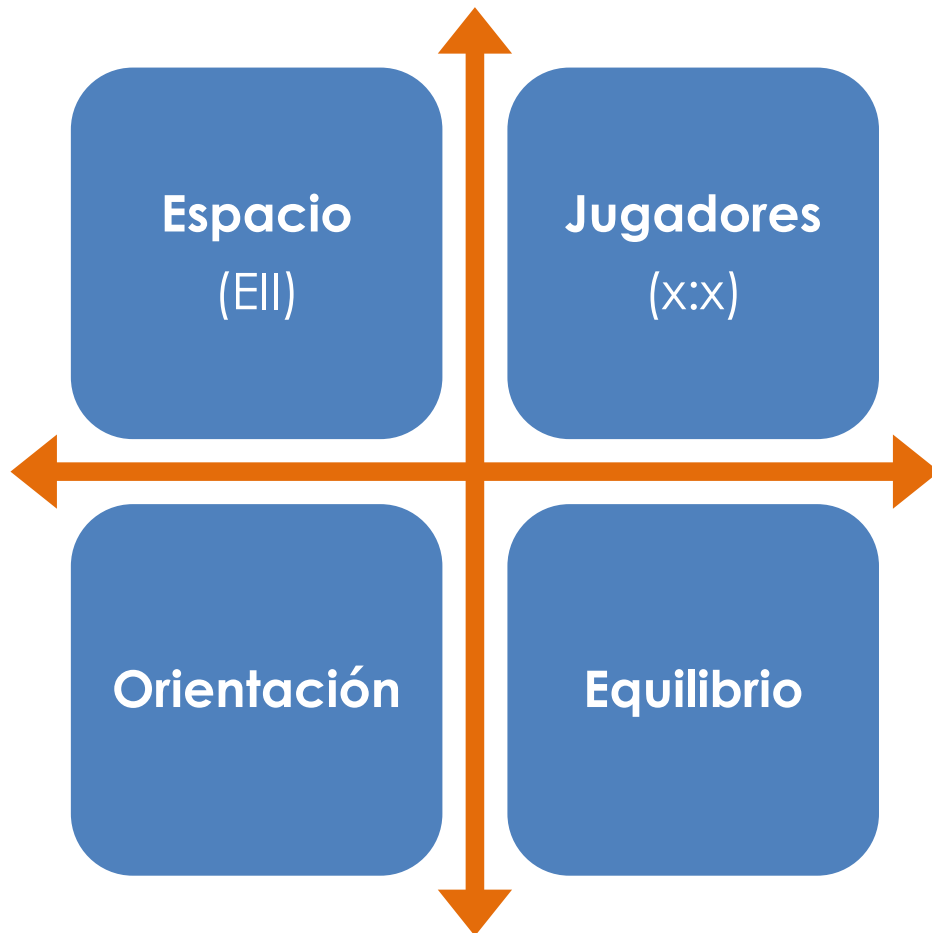
Día 1



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

Duración D-2

Tensión D-3

Velocidad D-1

Espacios reducidos
Duelos no grandes
No polaridad

Sectorial
Individual

Fuerza
- Fraccionado

Espacios amplios
Duelos grandes
Polaridad

Intersectorial
Sectorial

Resistencia
- Continuo

Espacios no reducidos
Variabilidad de duelos
Polaridad

Sectorial
Intersectorial

Velocidad
- Fraccionado

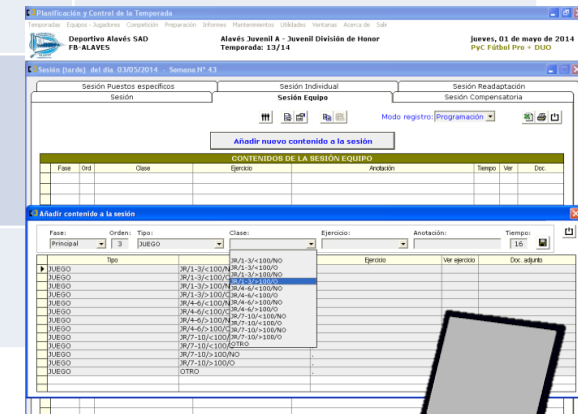


Tiempo trabajo
2/3 p.p. (≈ 50')

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 - Tº trabajo: nº min = x:x ² - Tº descanso: 2-4' - Repeticiones: 3-6 - Series: 2-4	Continuo - Tº trabajo: ≥ 5" - Tº descanso: 2" - Explicaciones en descansos	Fraccionado - Tº trabajo: 5-10" - Tº 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.

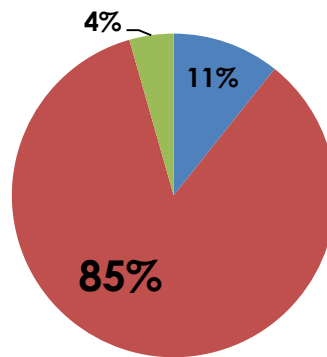
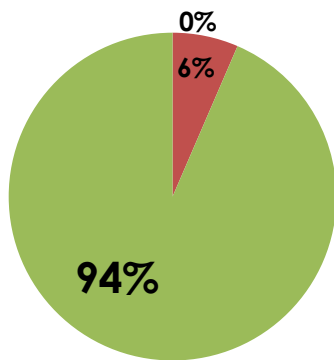


Diagnóstico Morfociclo

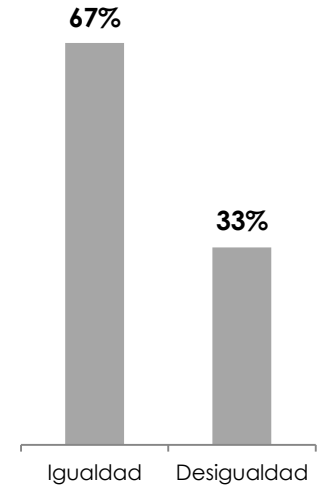
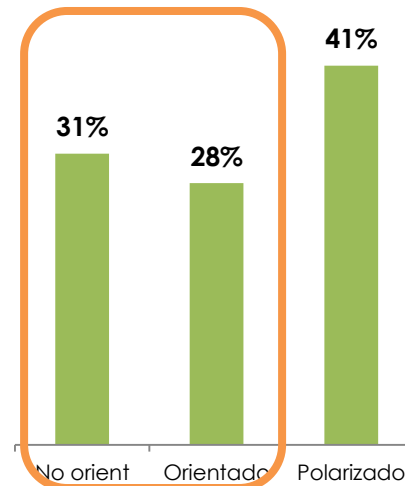
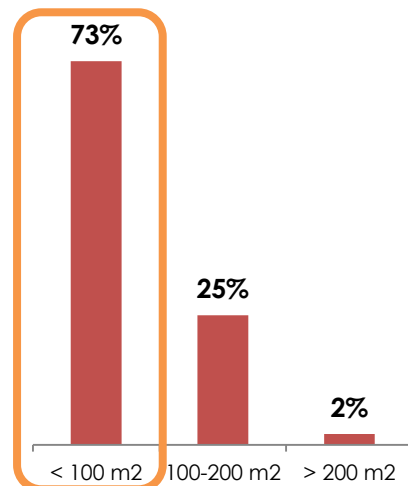
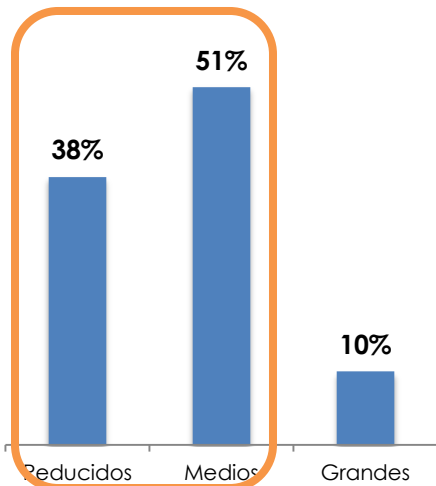
¿Disponemos ahora de un patrón?

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

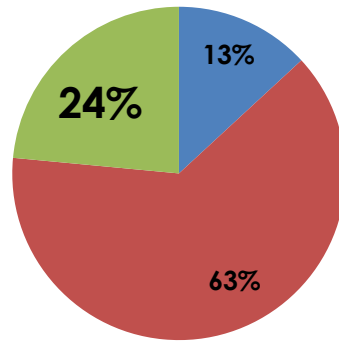
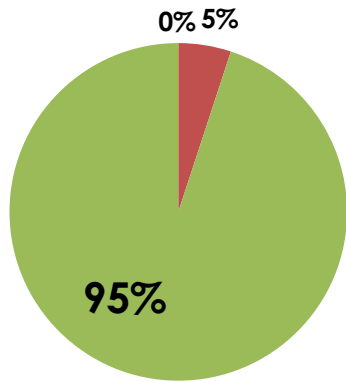


Diagnóstico Morfociclo

¿Disponemos ahora de un patrón?

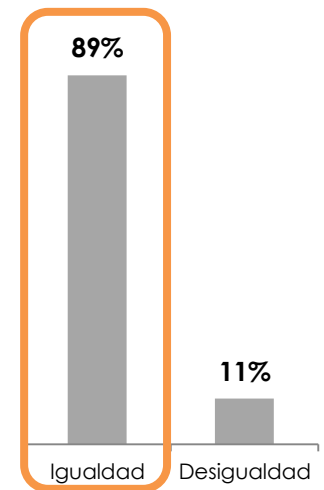
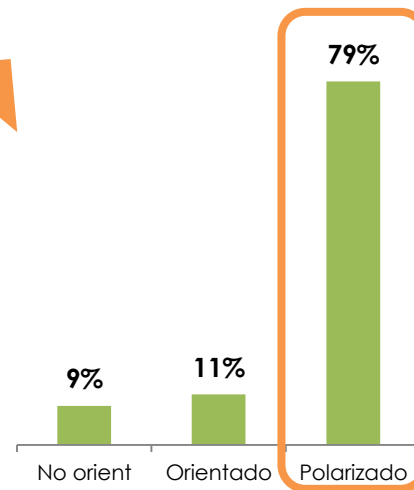
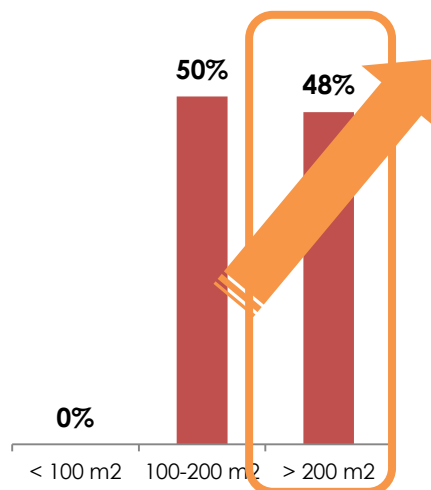
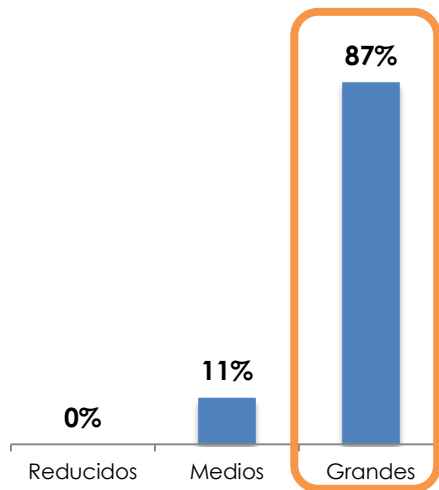
DÍA -2

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



■ Balón parado ■ No oposición ■ Oposición

■ Animación ■ Juego ■ Partido



■ Jugadores

■ EII

■ Orientación

■ Equilibrio

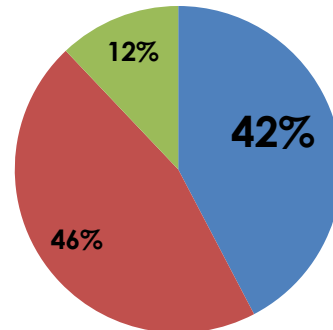
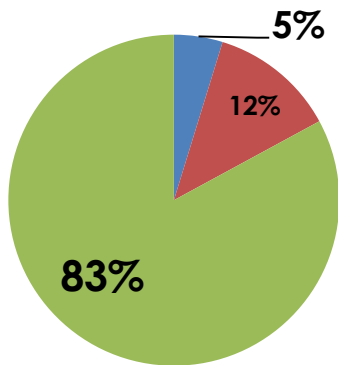


Diagnóstico Morfociclo

¿Disponemos ahora de un patrón?

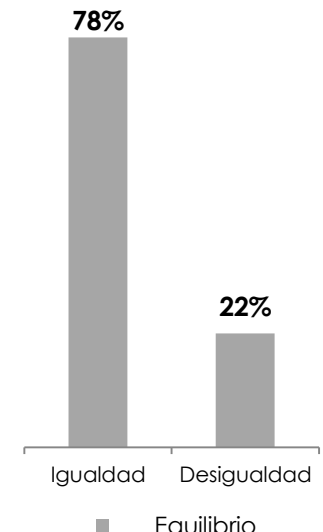
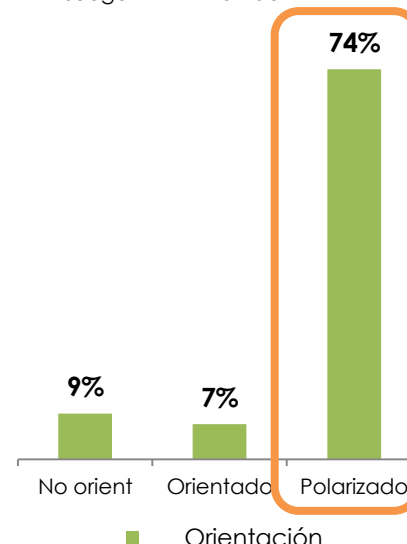
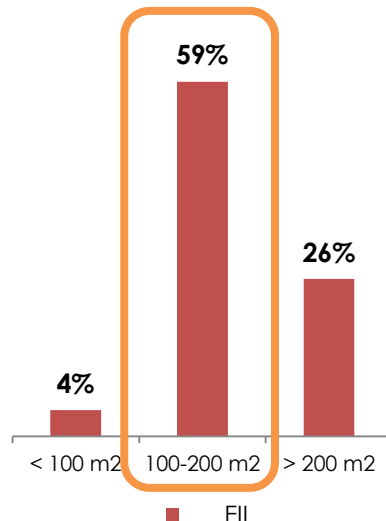
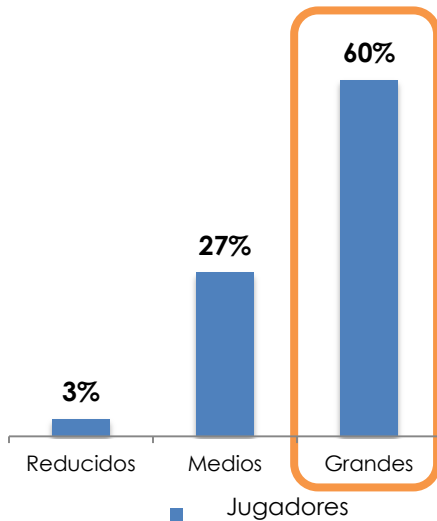
DÍA -1

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



Diseño intervención

Sobrecargar y progresar

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



LSG

MSG

SSG



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	4,5	0	1
	8						
5ª	4	50	2	4	2	0	1
	8	150	1	6	5	0	2
	2	150	1	3	6	0	1
	2	100	2	6	2	1,5	1
6ª	8	150	1	3	6,5	0	1
	2	100	2	6	2	1	1

¿Qué perfil de semana supone?

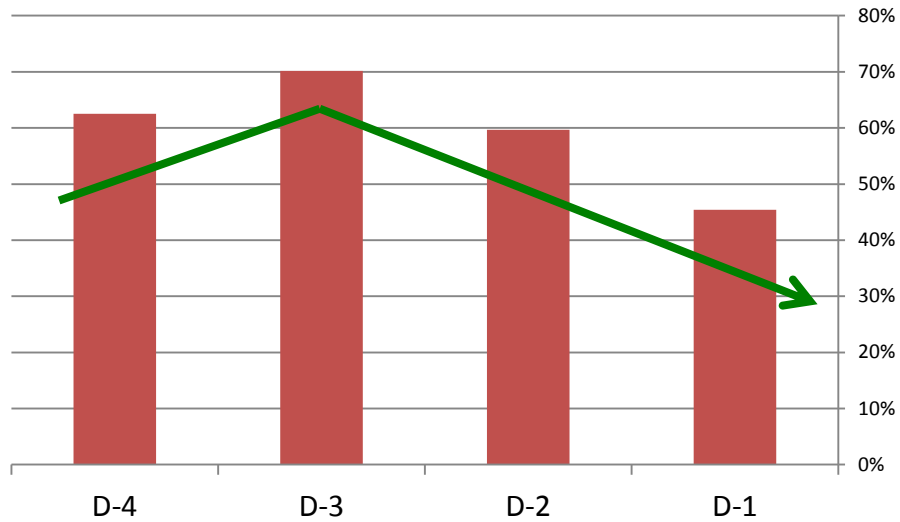




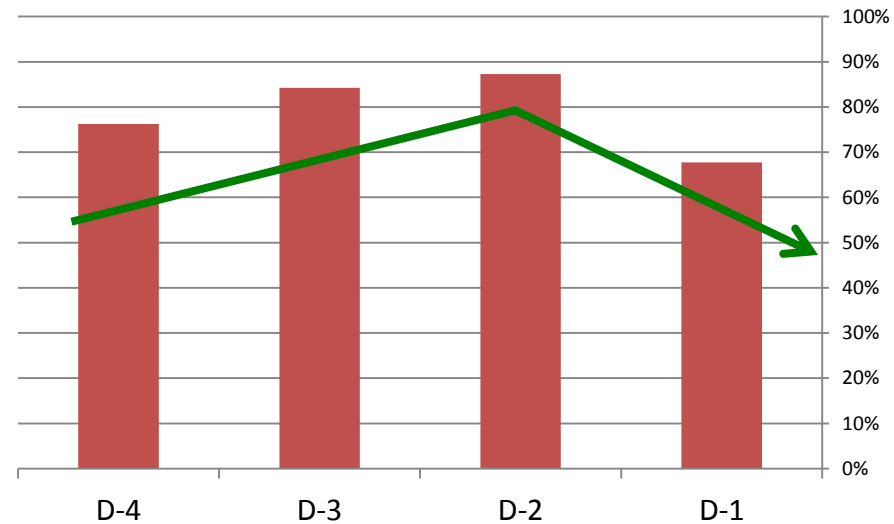
Resultados perfil semana

Distancia recorrida

m



m/min

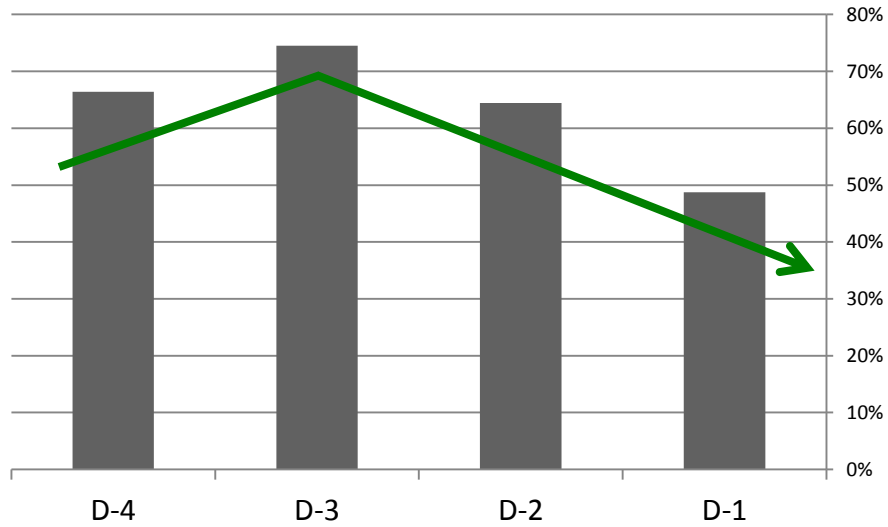




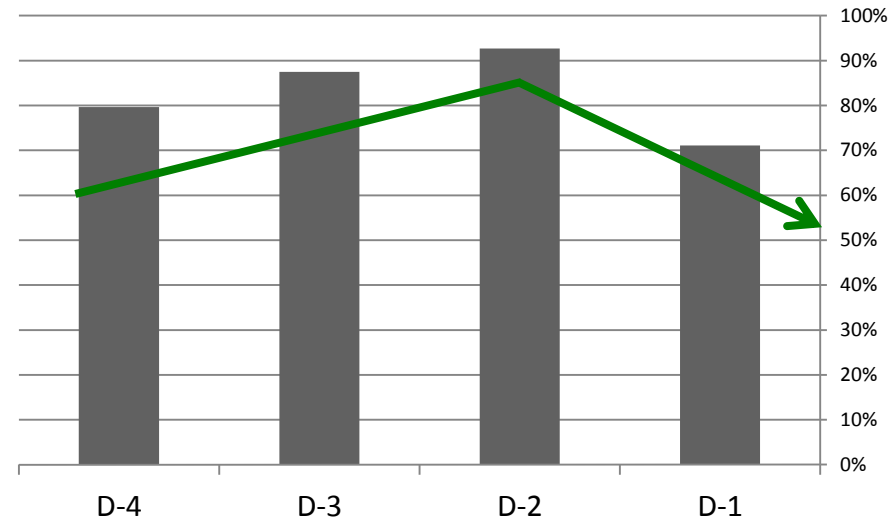
Resultados perfil semana

Player load

PL



PL/min

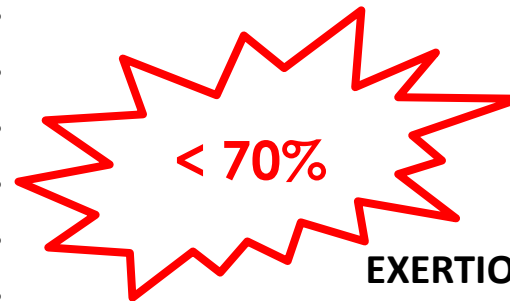
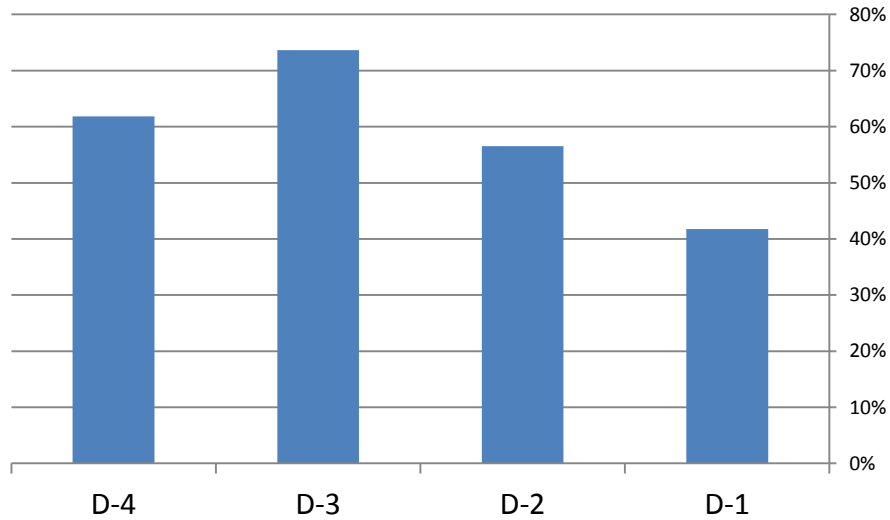




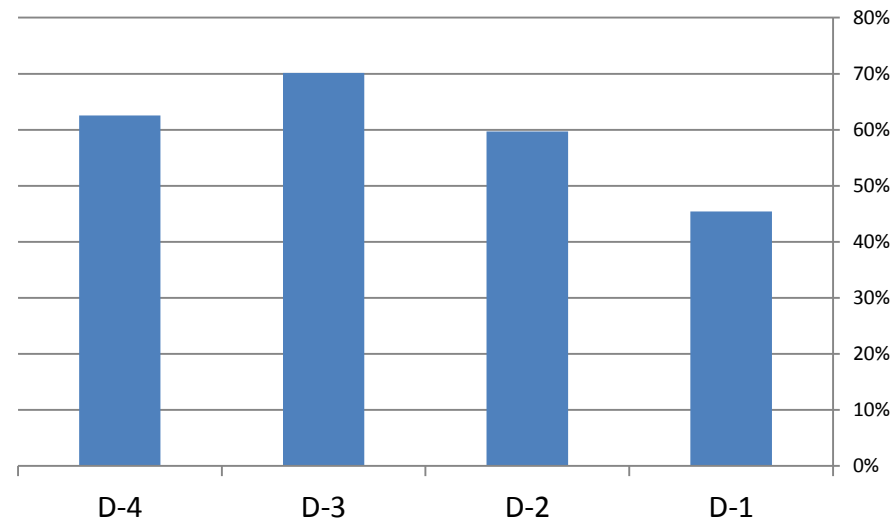
Resultados perfil semana

Velocidad

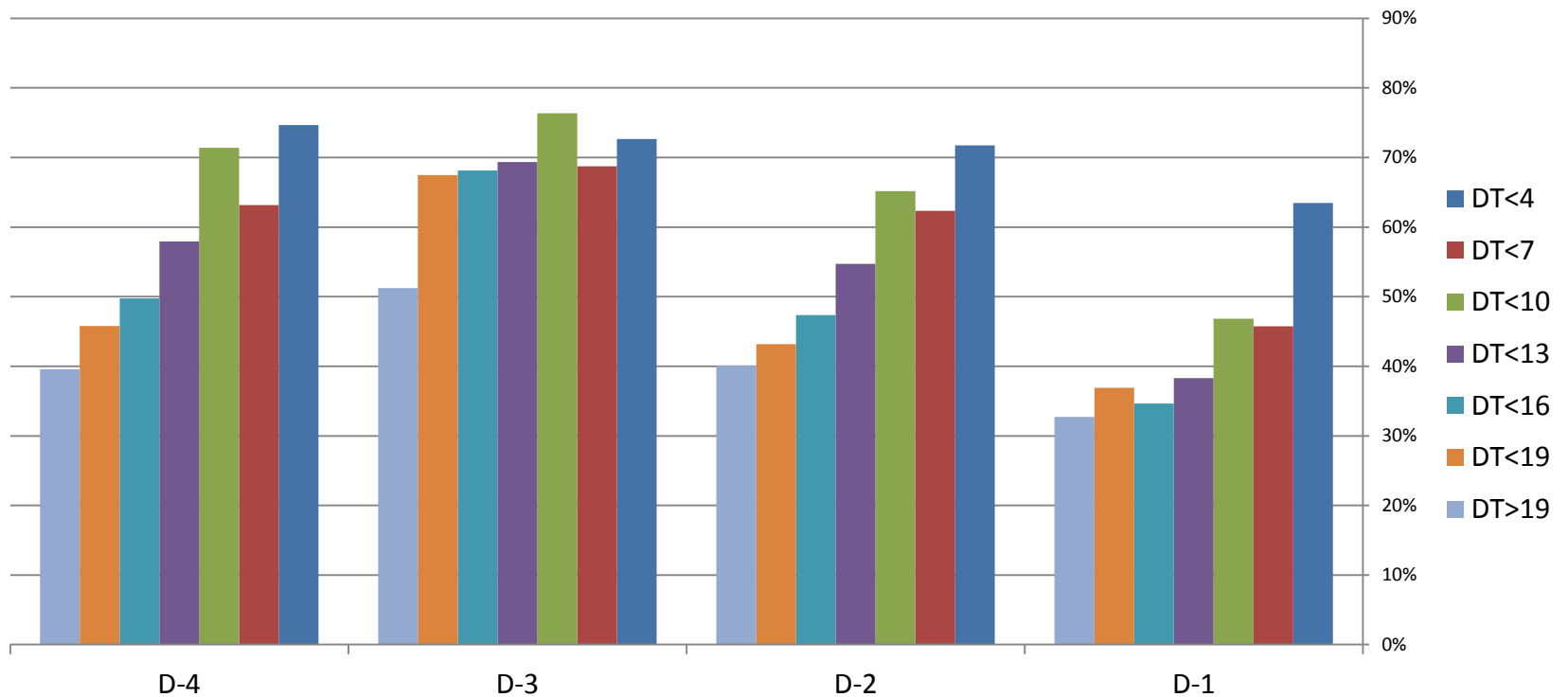
EXERTION INDEX



EXERTION INDEX/min

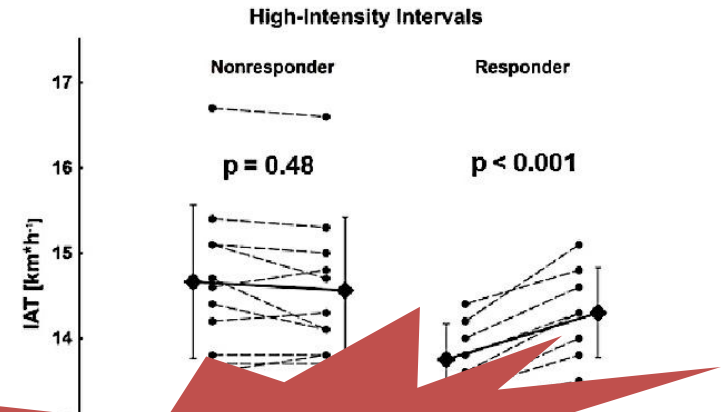


Rangos intensidad DT



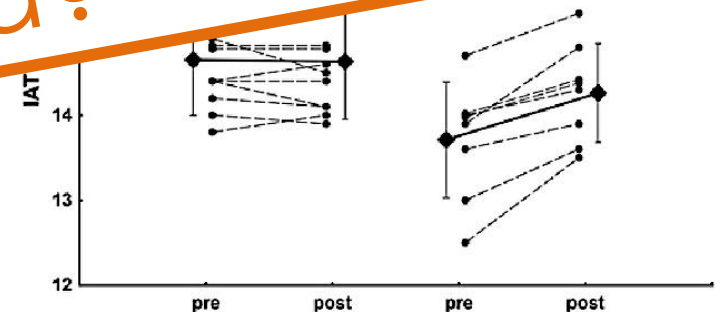
Línea trabajo 2: efectos crónicos

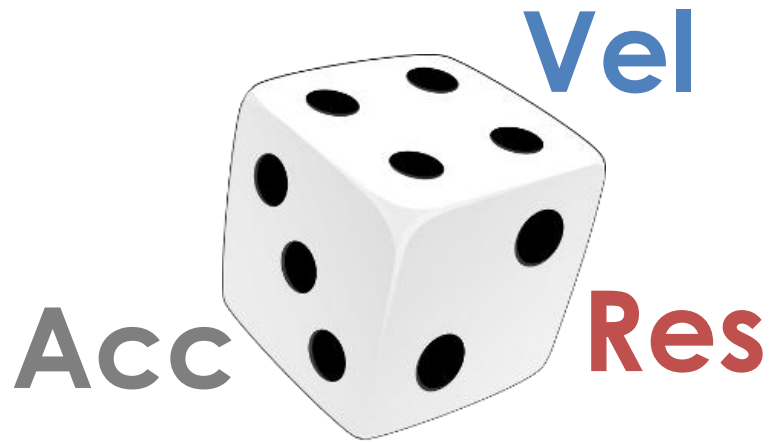
¿Es posible la **mejora** en el rendimiento de las **cualidades físicas** a través del propio **juego**?



¿Efecto techo?
Faude et al. 2014

¿Qué adaptaciones crónicas genera?

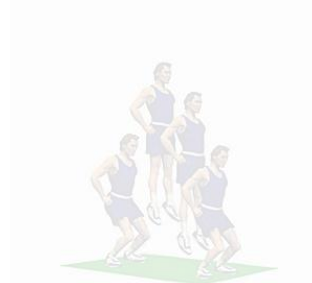




TEST

Analíticos y SSG

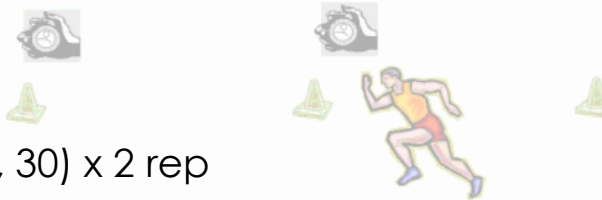
Fuerza



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

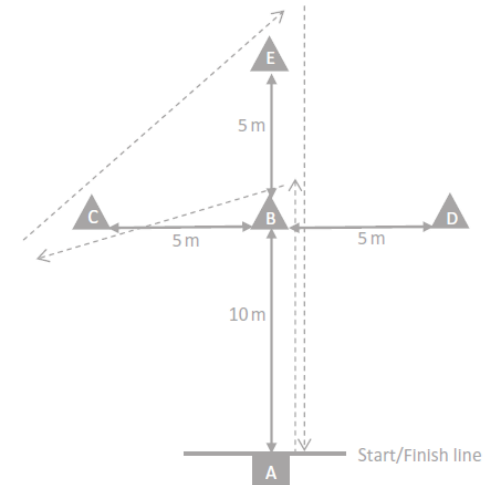
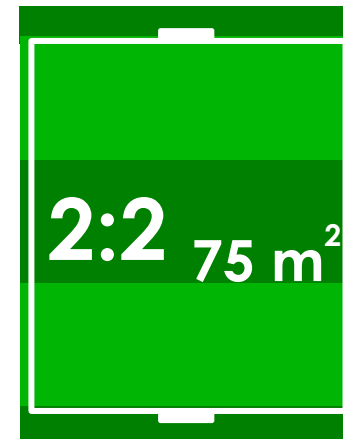
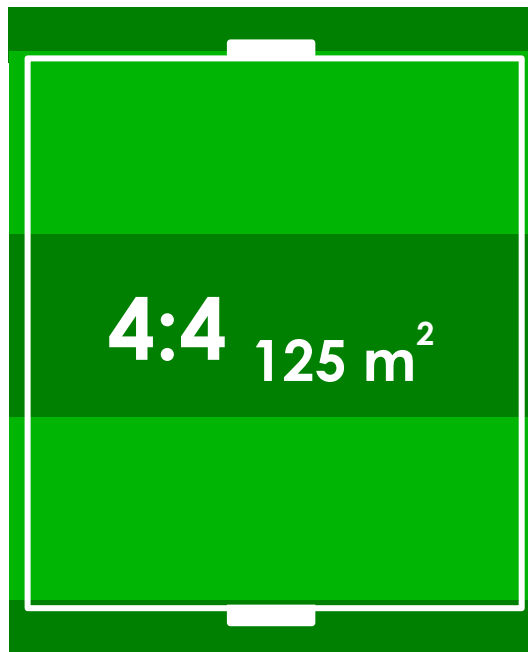
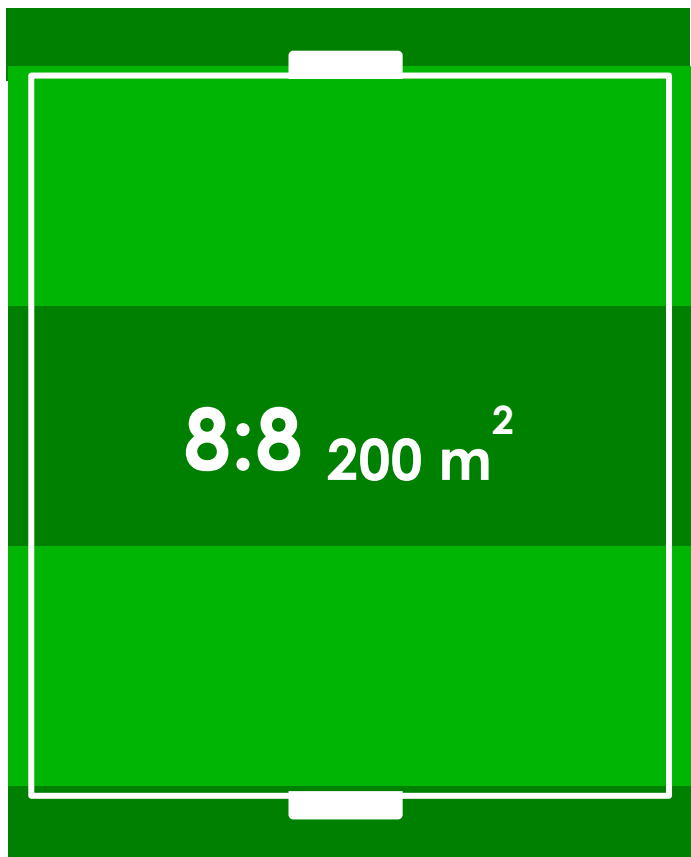


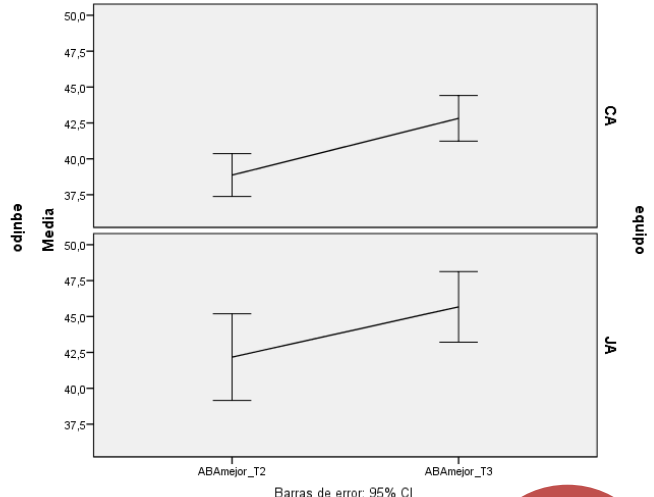
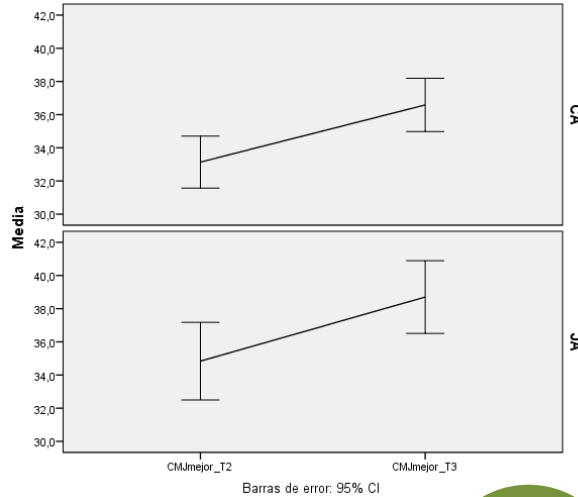
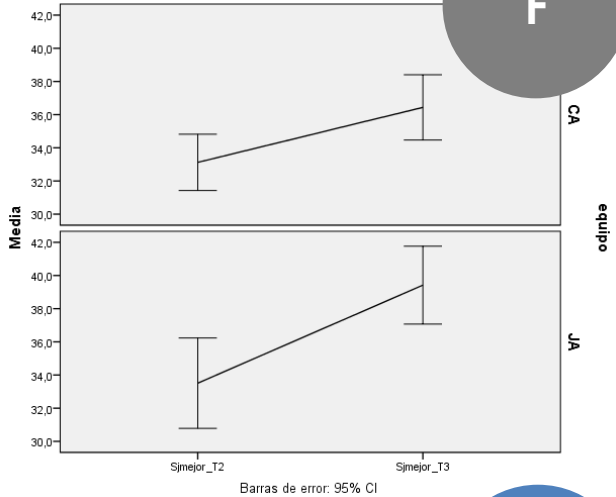
Figure 2. The arrowhead agility test (AAT) course.



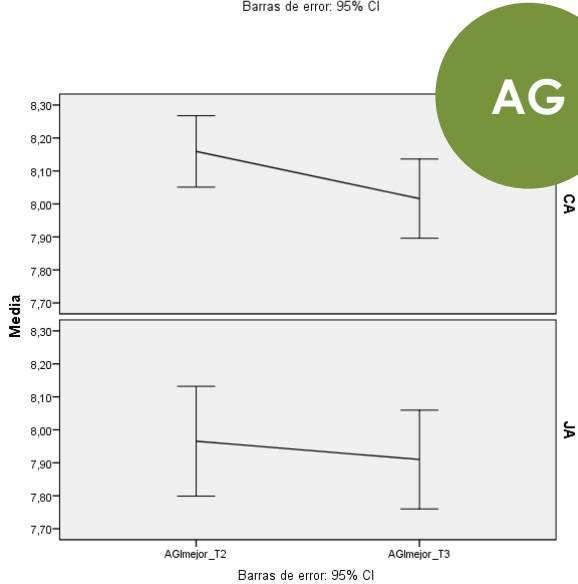
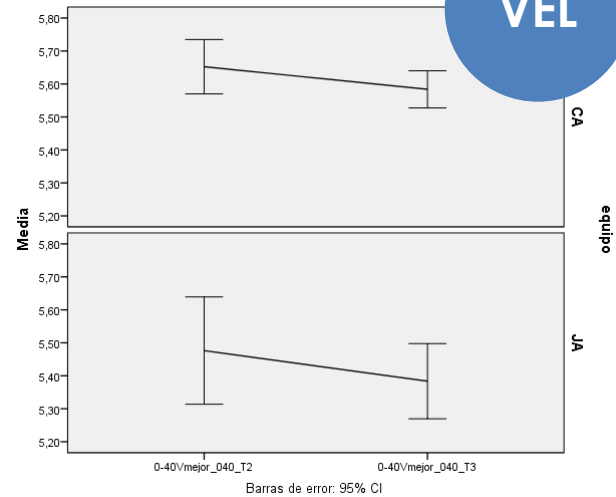


Resultados test físicos

F

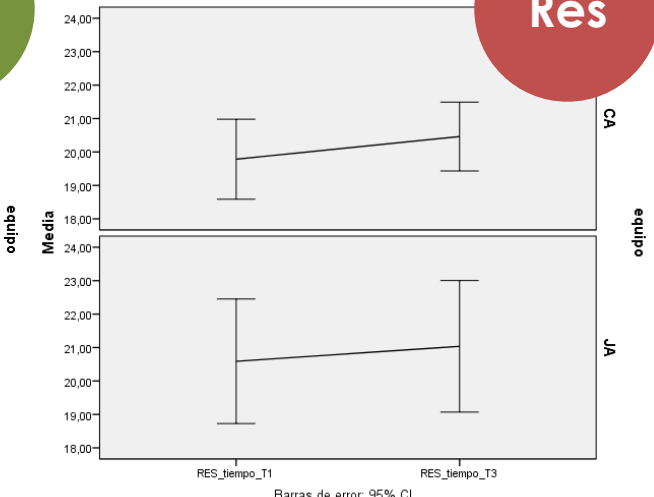


VEL



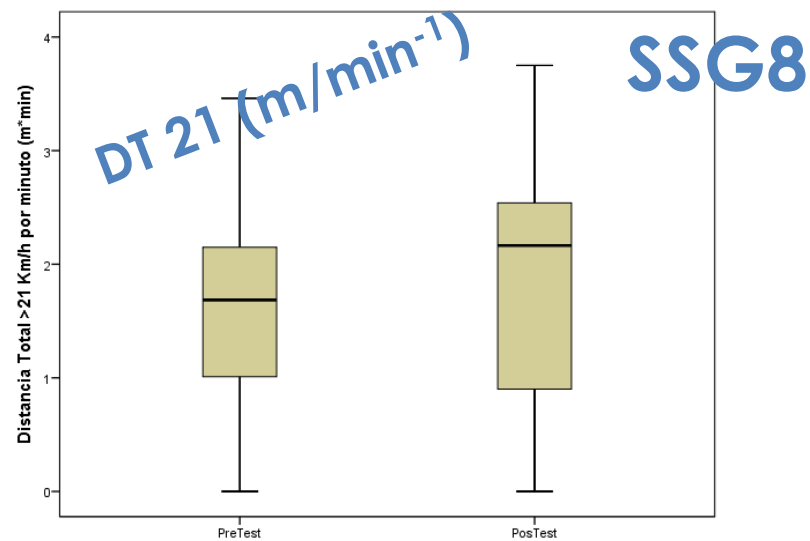
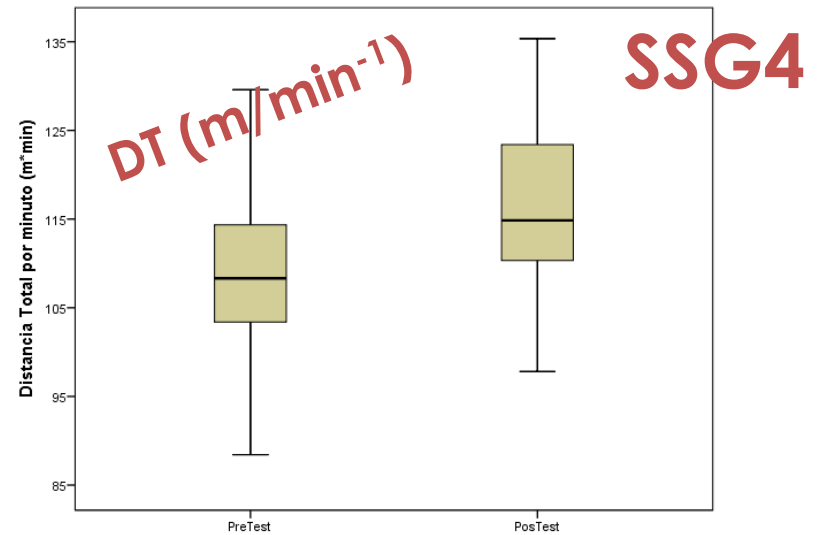
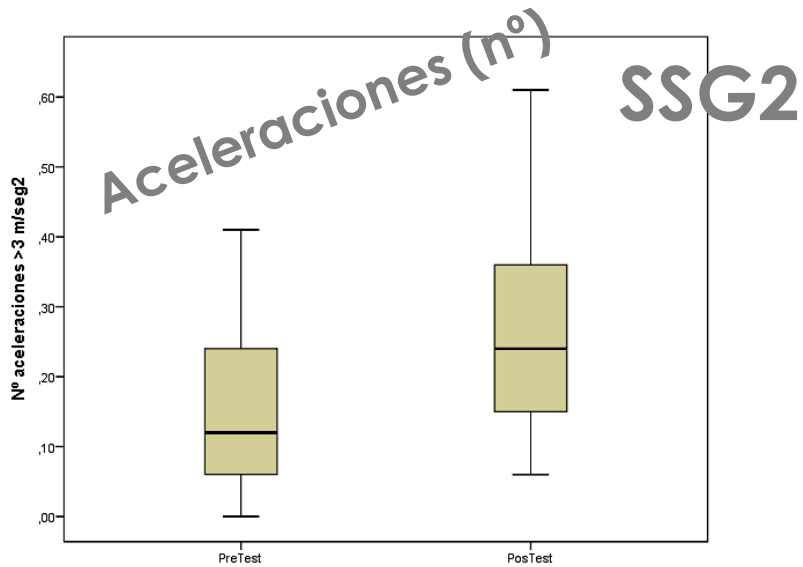
AG

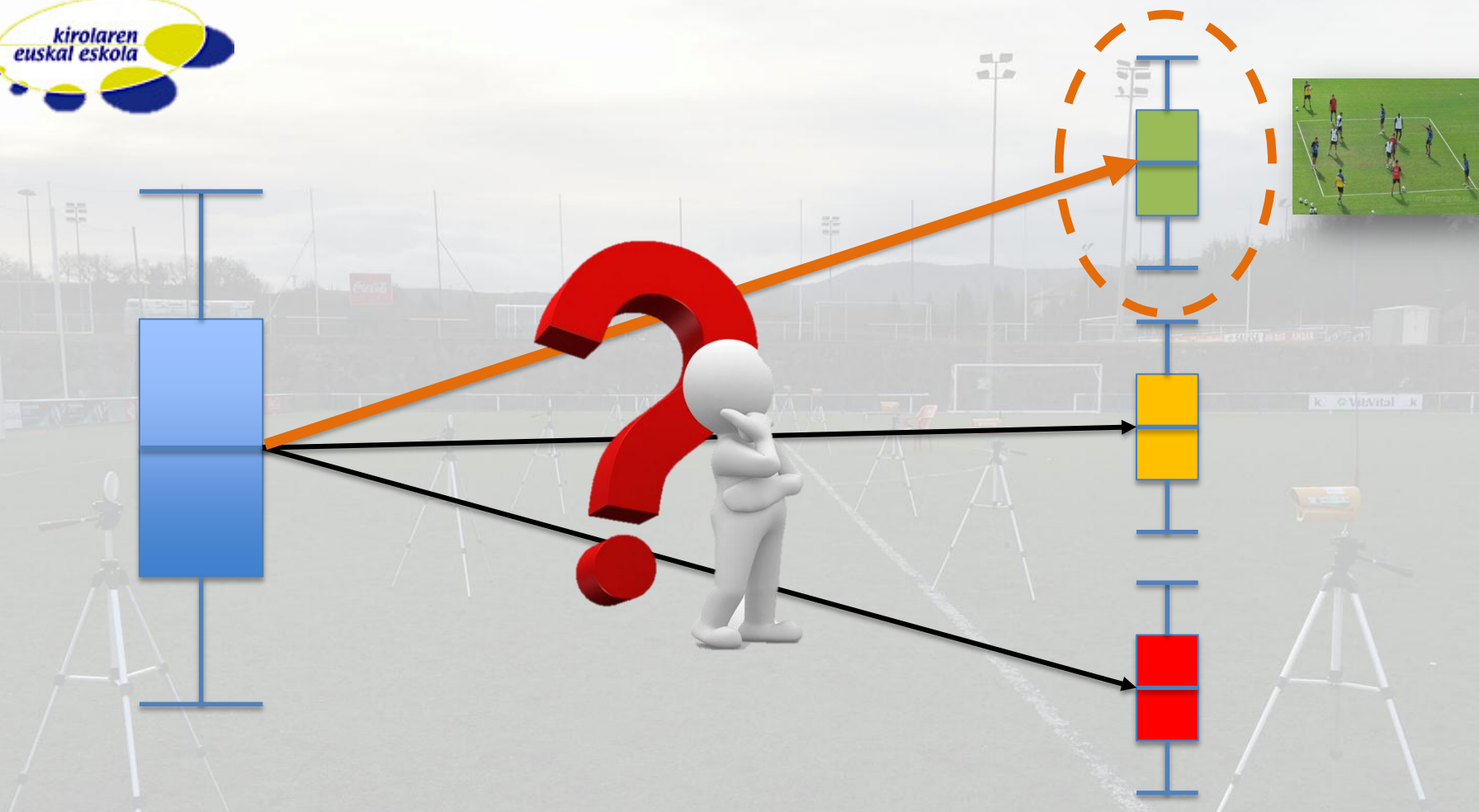
Res





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

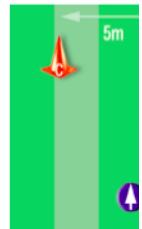
Día -1

Variabl
estruct



m

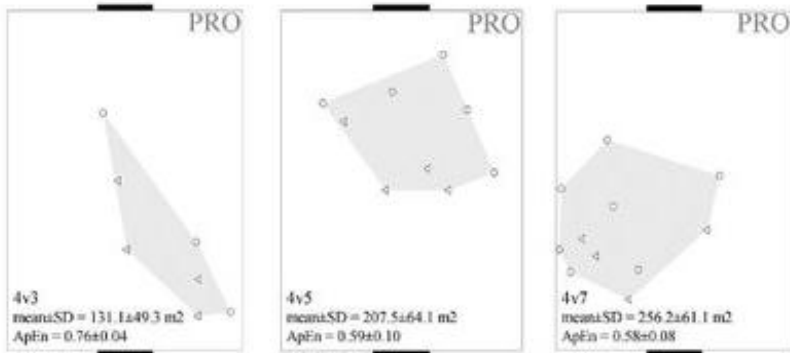
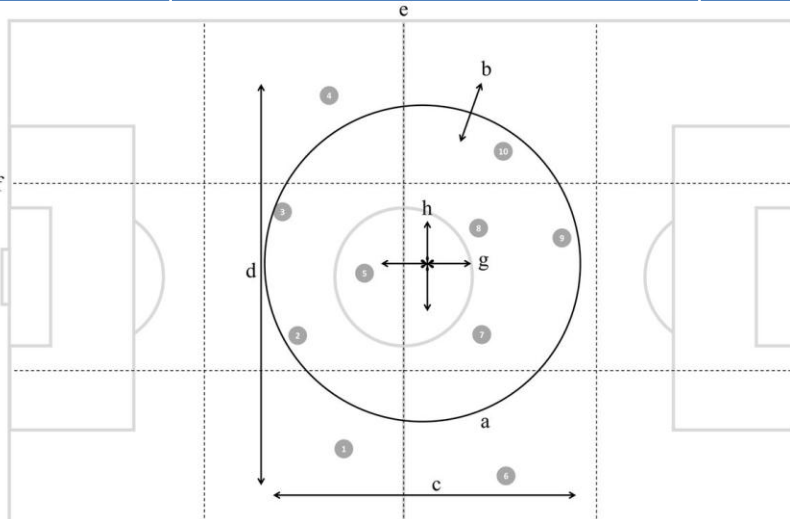
Bc



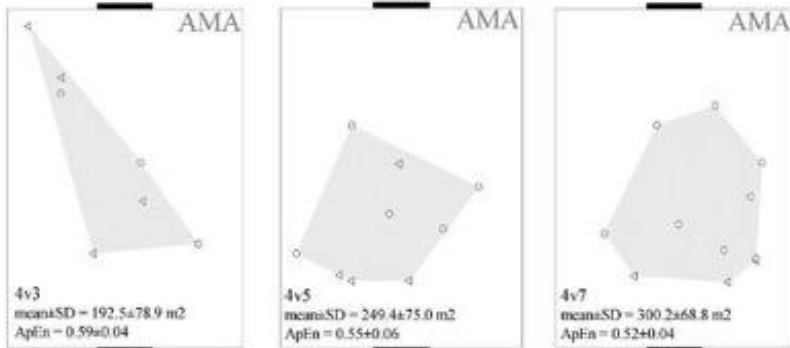
(Sassi R)



(Yanci y col., 2013)



Effective Playing Space



00
7-10/4-6³
IT: D

EII: >200
JUG: 1-3⁴/4-6/7-10
DIENT: 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 CdD 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				
Metría	Resistencia	Fuerza	Velocidad	Agilidad	Preventivo
Legues Jalar lipo	Leger-Boucher 30"-15" IFT	Fuerza muscular Abalakov	40m (0-20/0-40)	MAT free modificado	Movilidad de cadera Debilidad add/abd/lsq Estabilidad lumbopélvica Estabilidad tobillo/rodilla Desequil. Unilateral (área transv)

	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

