

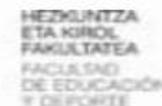
III Jornadas de actualización en RENDIMIENTO DEPORTIVO
Entrenamiento específico en deportes de equipo por medio
de los small-sided games



**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

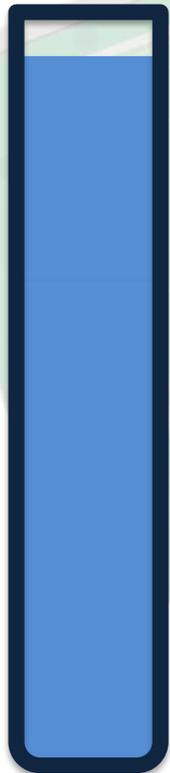
IV. PROGRESIÓN vertical

- 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

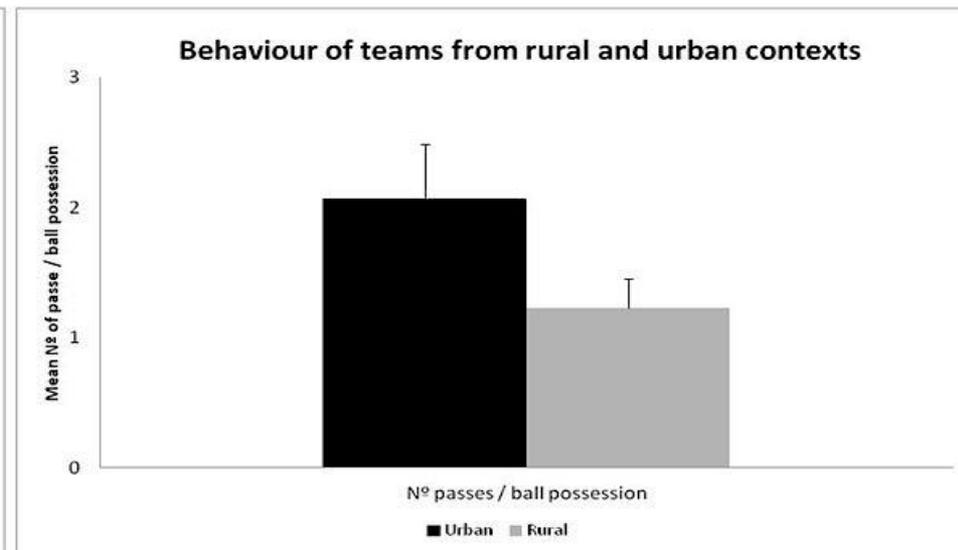
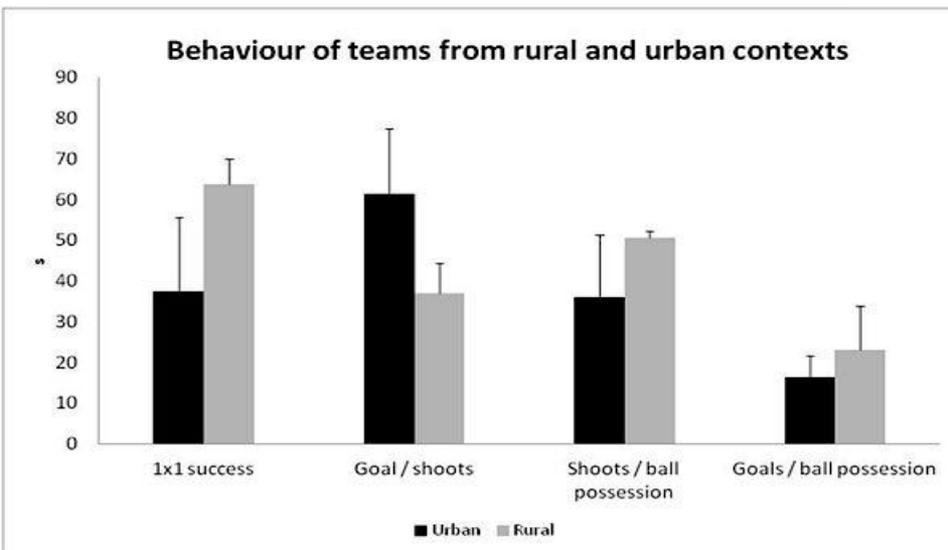




Fundamentos metodológicos (II)

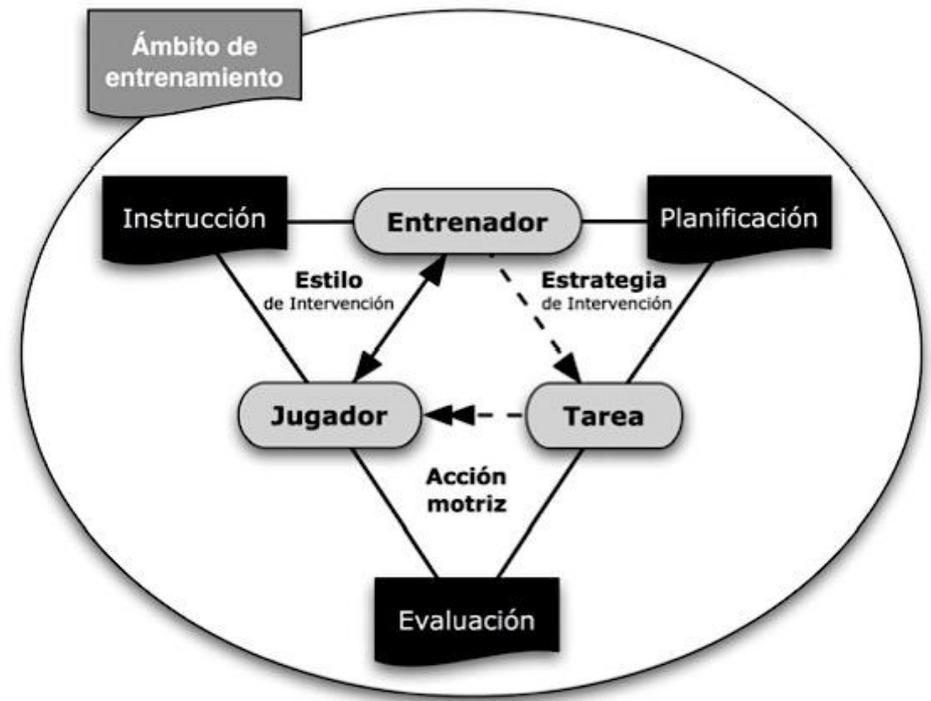
CALIDAD por encima de cantidad...

... entendiéndolo 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**

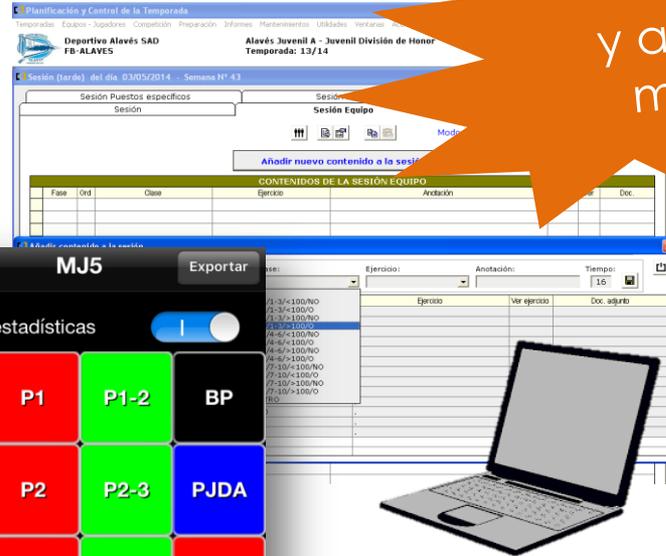
Valorar
y aplicar lo
medido



¿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			
Mostrar estadísticas <input type="checkbox"/>			
R1	P1	P1-2	BP
R2	P2	P2-3	PJDA
R3	P3	P1-3	PJR
AreaF	FinalizF	GoIF	
AreaC	FinalizC	GoIC	



Departamento metodología

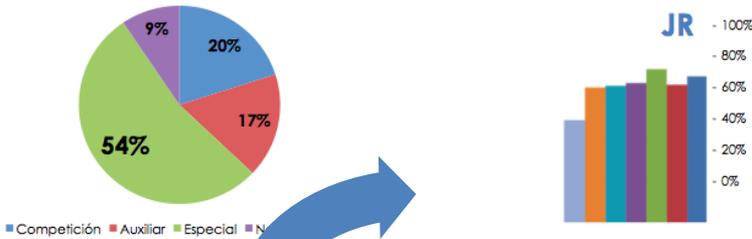


- **OPERATIVIZAR** conocimiento científico
- Aplicarlo de manera **SOSTENIBLE**

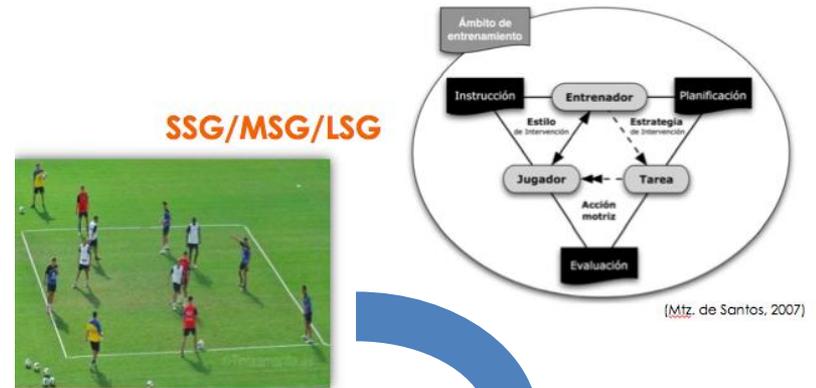
Diagnóstico del entrenamiento

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



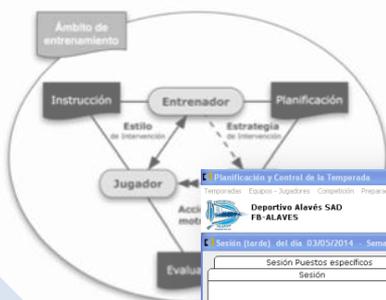
Diagnóstico del entrenamiento

LA TAREA, principal estrategia de intervención

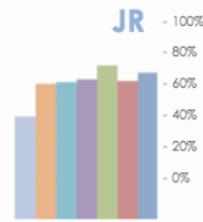
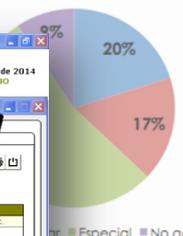
CALIDAD además de cantidad...

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

SSG/MSG/LSG



Fase	Ord	Clase	Ejercicio	Avanzado	Doc.
CONTENIDOS DE LA SESIÓN EQUIPO					
Añadir nuevo contenido a la sesión					
Fase:	Ord:	Tipo:	Clase:	Ejercicio:	Anotación:
Principal	3	JUEGO			
Añadir contenido a la sesión					
Fase:	Ord:	Tipo:	Clase:	Ejercicio:	Anotación:
Principal	3	JUEGO			
Añadir contenido a la sesión					
Tipo					
JUEGO		3R/1-3/c100/	3R/1-3/c100/NO		
JUEGO		3R/1-3/c100/	3R/1-3/c100/O		
JUEGO		3R/1-3/c100/	3R/1-3/c100/NO		
JUEGO		3R/1-3/c100/	3R/4-6/c100/O		
JUEGO		3R/4-6/c100/	3R/4-6/c100/NO		
JUEGO		3R/4-6/c100/	3R/4-6/c100/O		
JUEGO		3R/4-6/c100/	3R/4-6/c100/NO		
JUEGO		3R/4-6/c100/	3R/7-10/c100/O		
JUEGO		3R/4-6/c100/	3R/7-10/c100/NO		
JUEGO		3R/7-10/c100/	3R/7-10/c100/O		
JUEGO		3R/7-10/c100/	3R/7-10/c100/NO		
JUEGO		3R/7-10/c100/	3R/7-10/c100/O		
JUEGO		3R/7-10/c100/	3R/7-10/c100/NO		
JUEGO		OTRO			



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



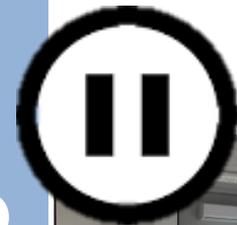
COMPETICIÓN

AUXILIAR

Sistema
categorial

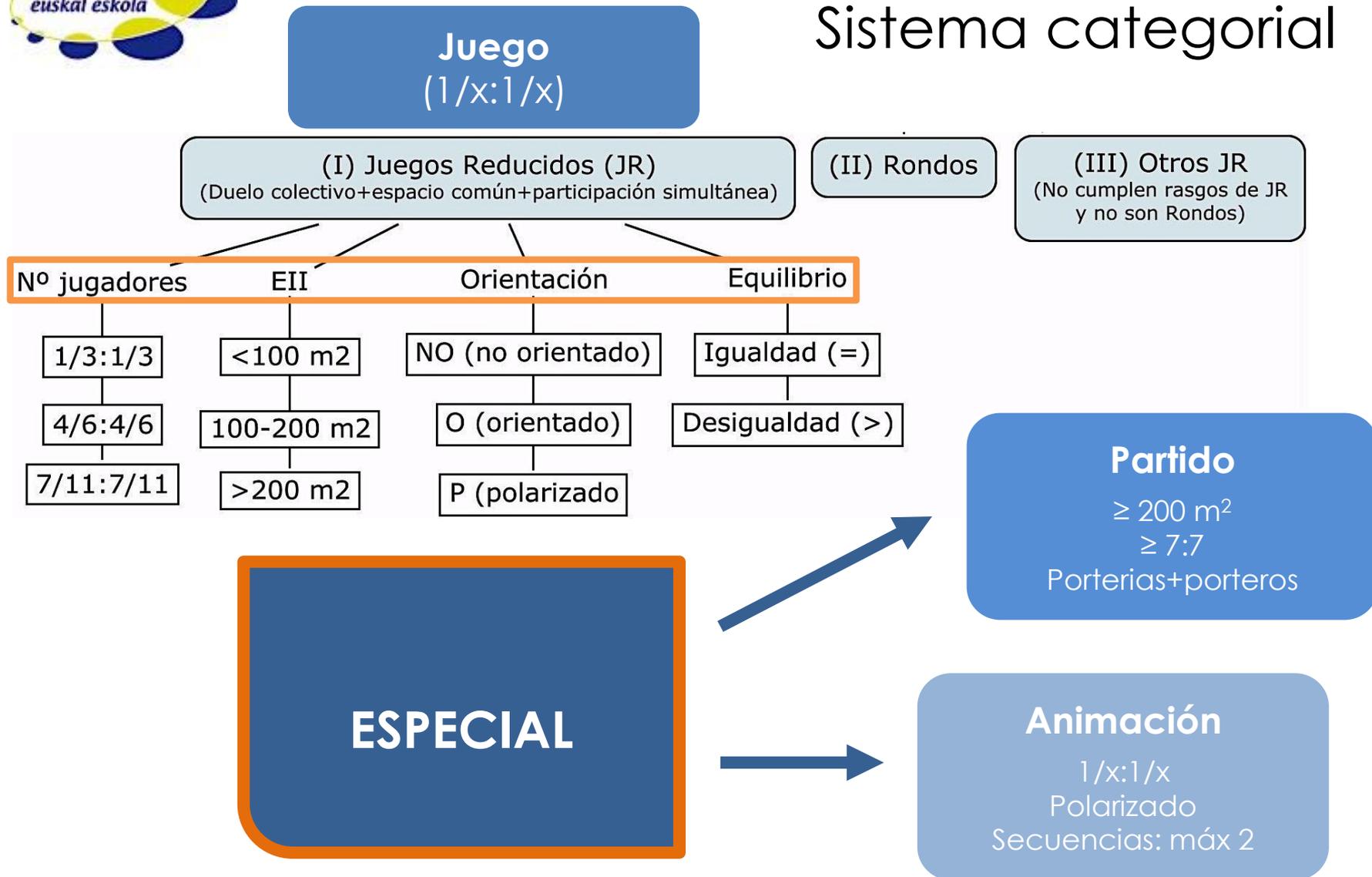
ESPECIAL

NO ACTIVIDAD





Sistema categorial





> 50%

- duelo colectivo
- espacio común
- participación simultánea

con oposición

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

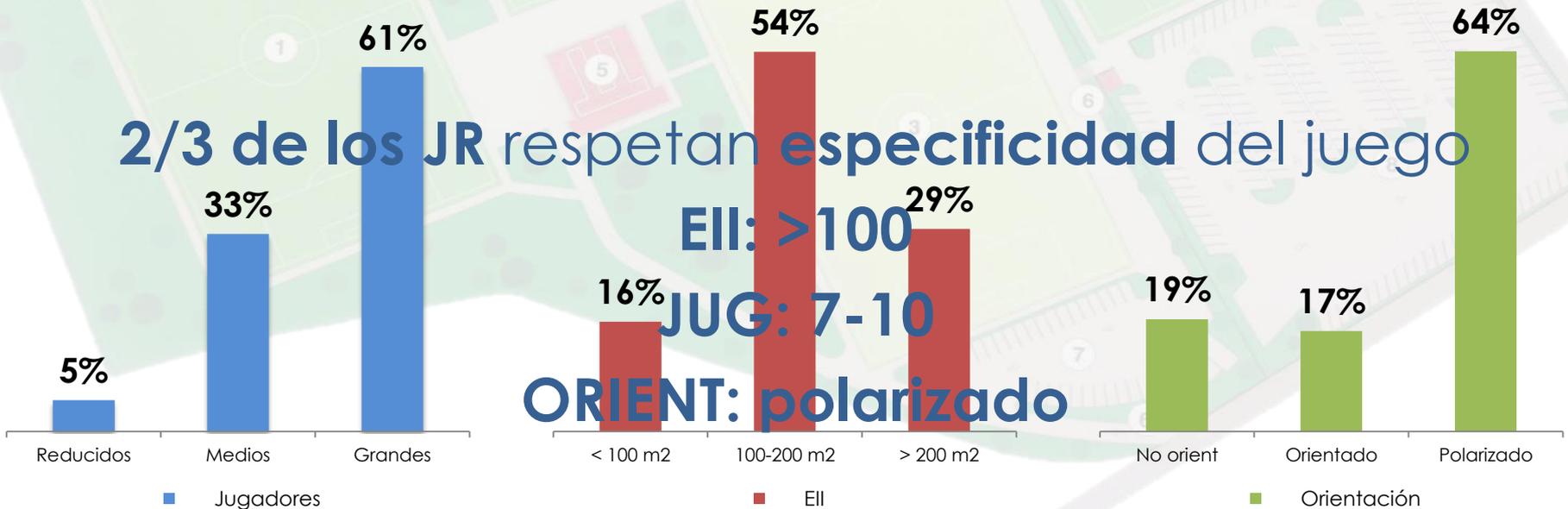
¿Cómo entrenamos?

2/3 de los JR respetan especificidad del juego

EII: >100

JUG: 7-10

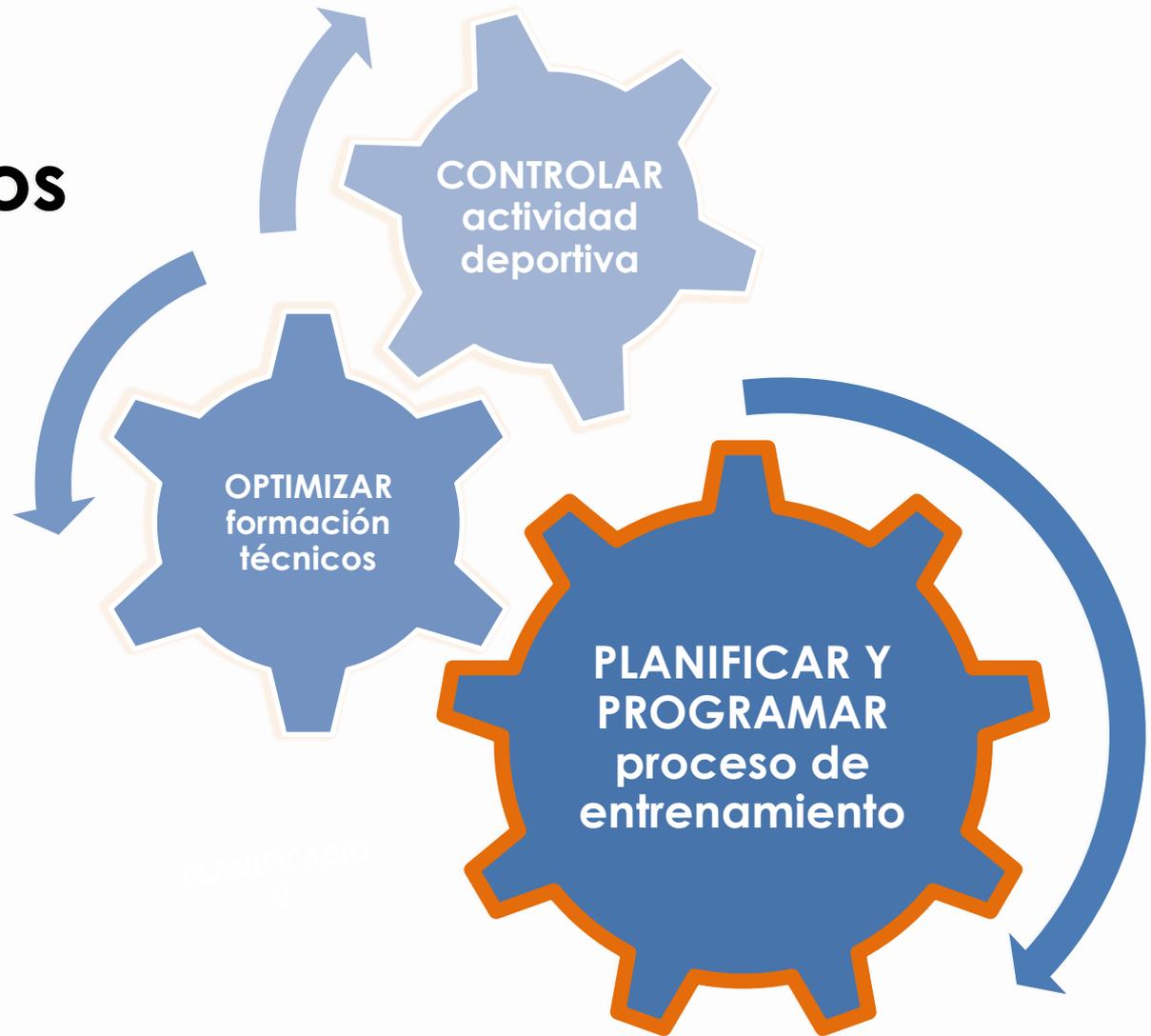
ORIENT: polarizado

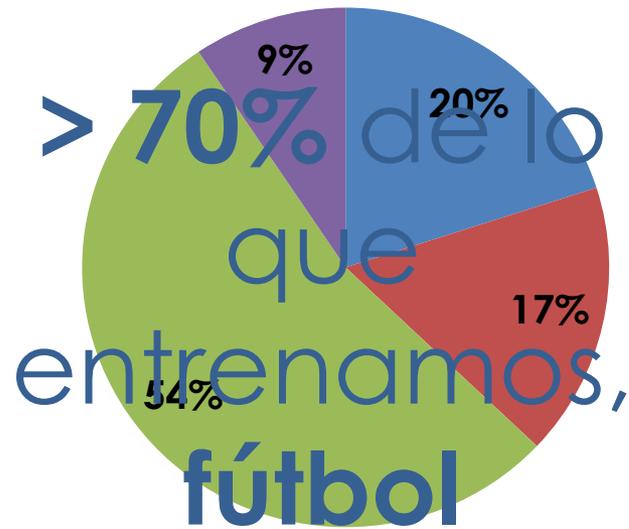




Plan metodológico 2014-2016

Objetivos metodológicos DA





■ Competición ■ Auxiliar ■ Especial ■ No actividad



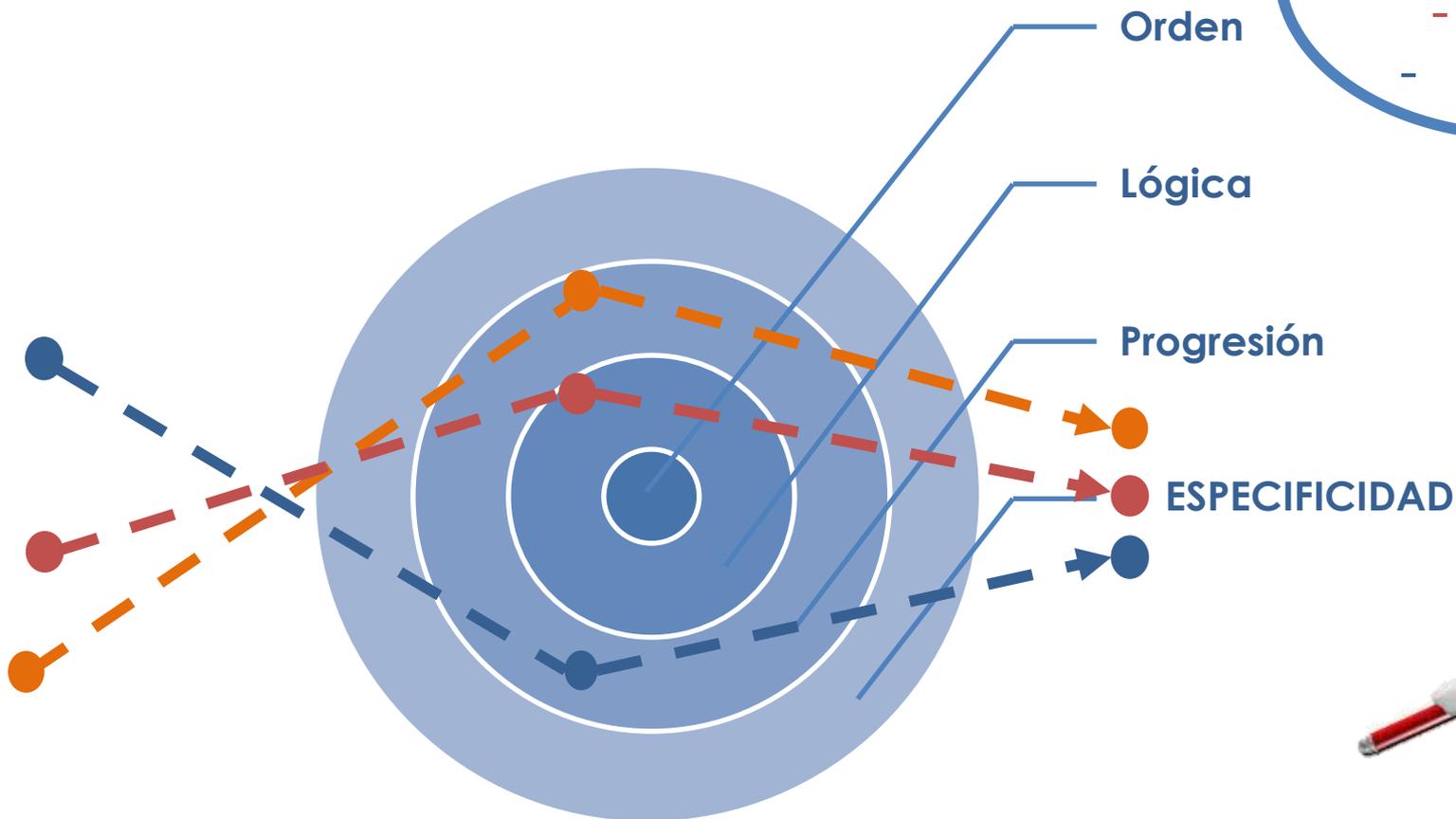
Está bien, entrenamos fútbol pero...

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

¿Para qué un patrón de semana?

CARGA

- táctica
- física
- técnica





Grado de homogeneidad

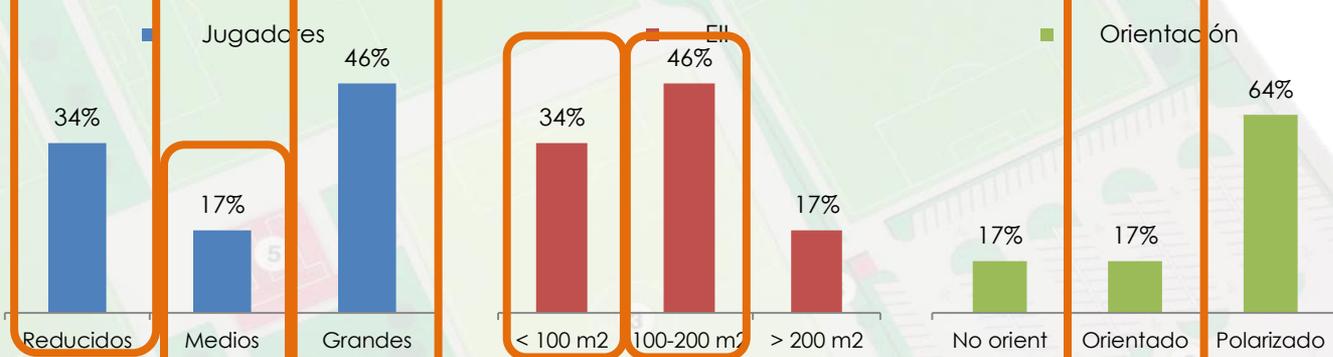
Diagnóstico inter-equipos

Día -3

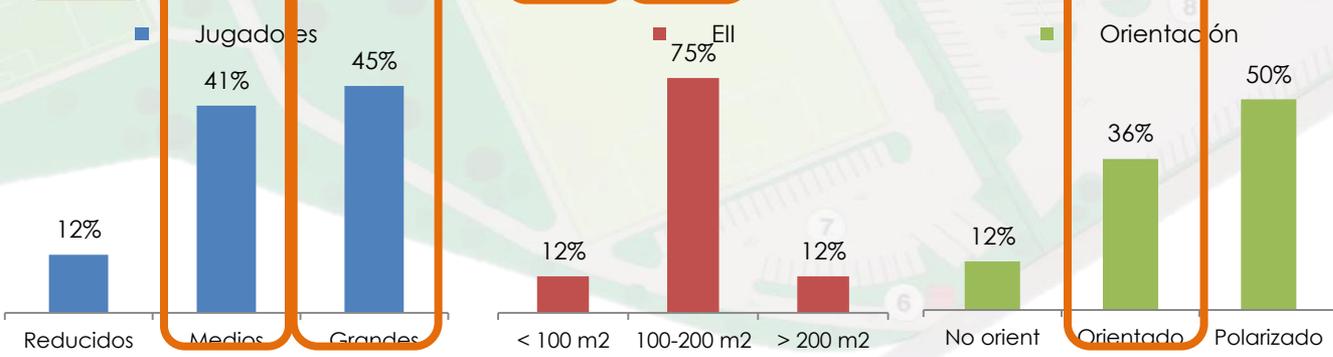
Equipo "a"



Equipo "b"



Equipo "c"



Jugadores

EII

Orientación

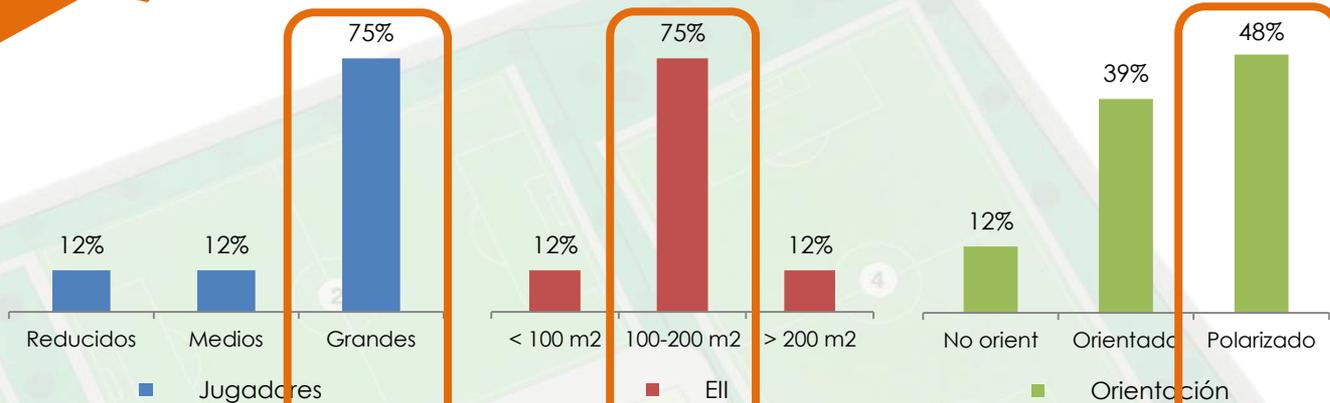


Alternancia de contenidos

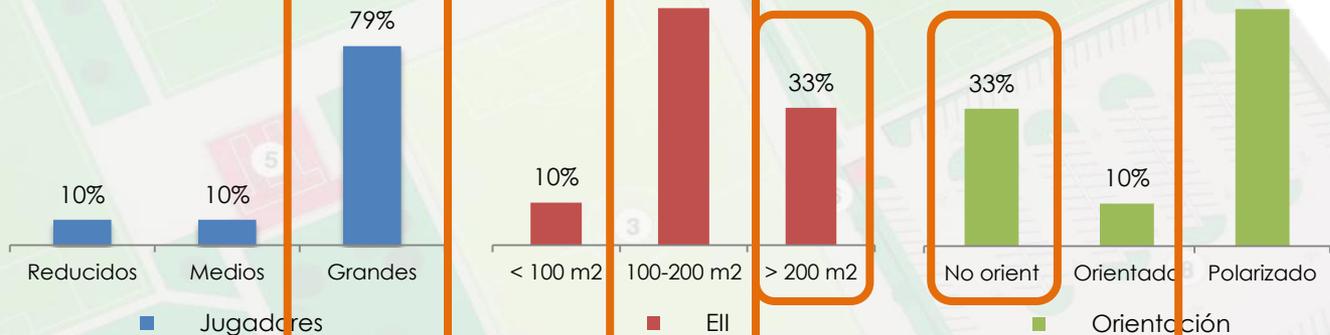
Diagnóstico intra-equipo

Equipo "a"

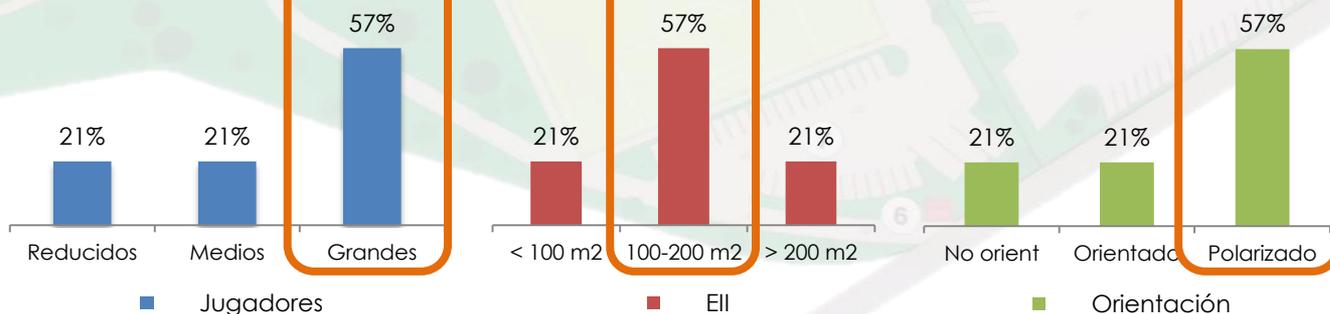
Día -3



Día -2



Día -1



¿Disponemos de un patrón?

Equipo "a"

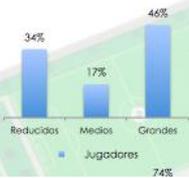


X Alta variabilidad en la dinámica de cargas entre equipos

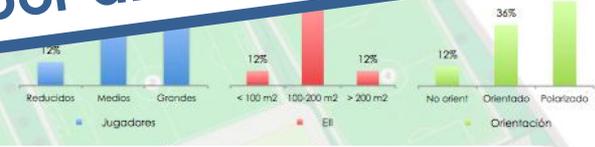
X En ocasiones, no se guarda una lógica en la **dinámica lógica de carga** y falta **diversidad** en el trabajo

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

Día 1



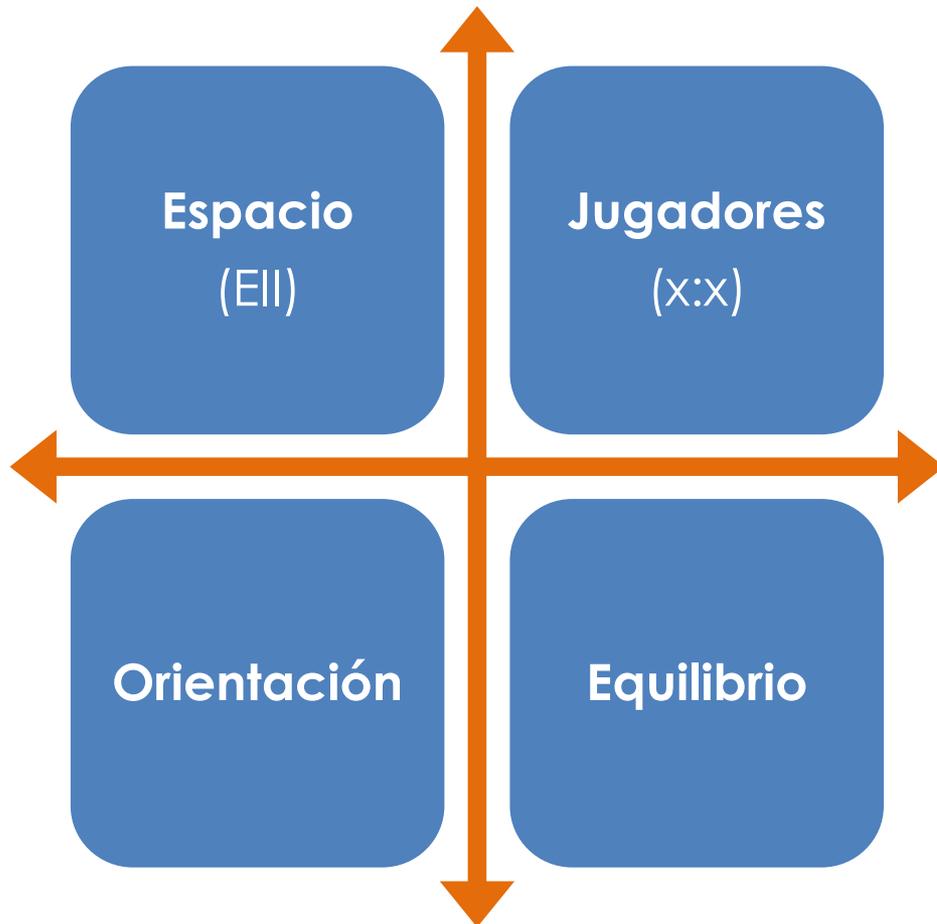
Día 1



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

Espacios amplios
Duelos grandes
Polaridad

Espacios no reducidos
Variabilidad de duelos
Polaridad

Sectorial
Individual

Intersectorial
Sectorial

Sectorial
Intersectorial

Fuerza
- Fraccionado

Resistencia
- Continuo

Velocidad
- Fraccionado

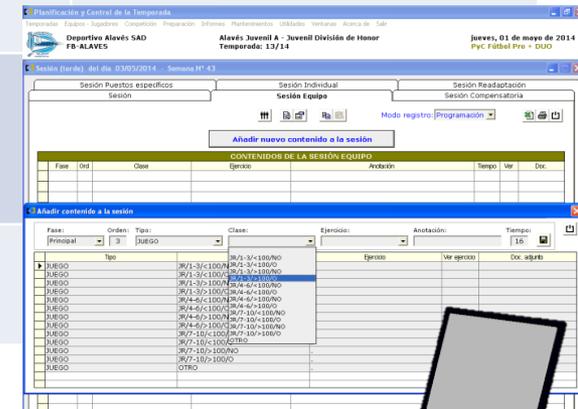


Tiempo trabajo
2/3 p.p. (≈ 50')

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.

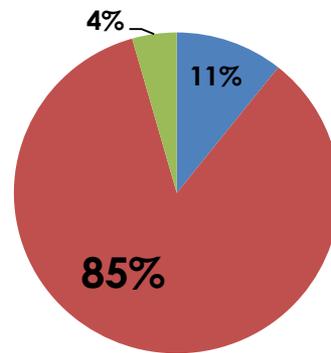
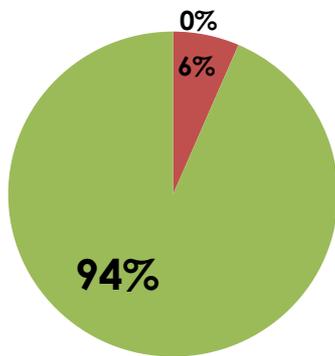


Diagnóstico Morfociclo

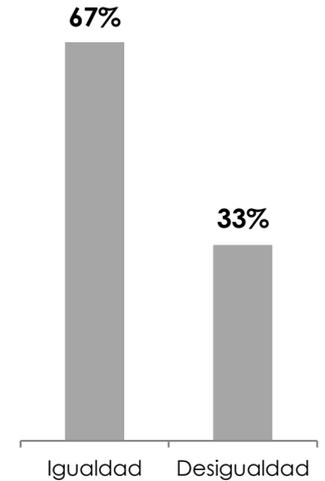
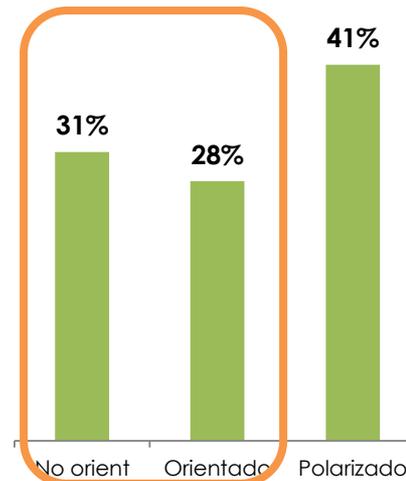
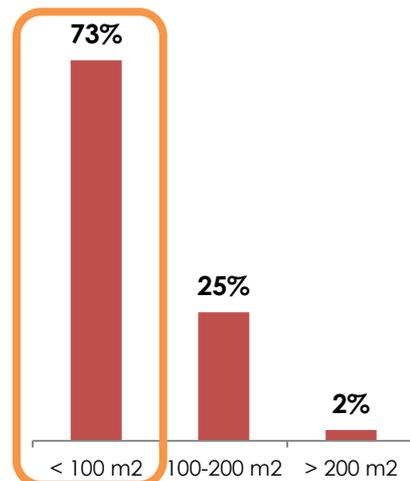
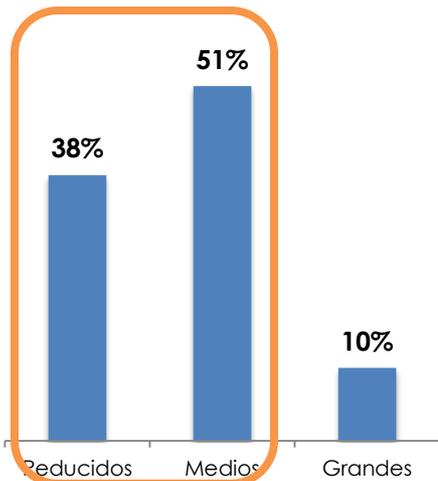
¿Disponemos ahora de un patrón?

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

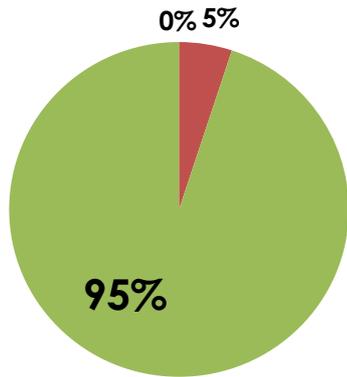


Diagnóstico Morfociclo

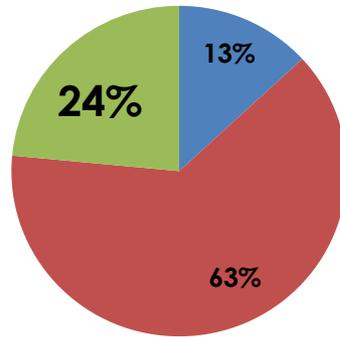
¿Disponemos ahora de un patrón?

DÍA -2

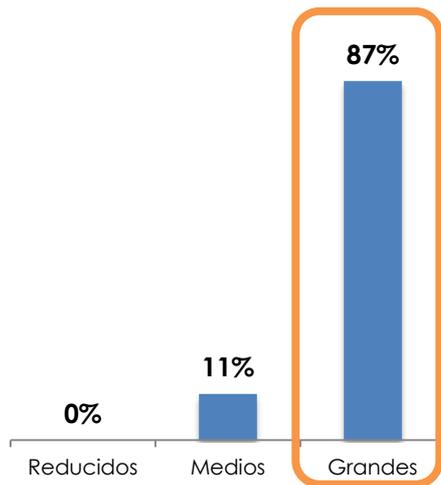
JUG: 7-11
 EII: >200
 ORIENT: P
 EQUILIBRIO: sí



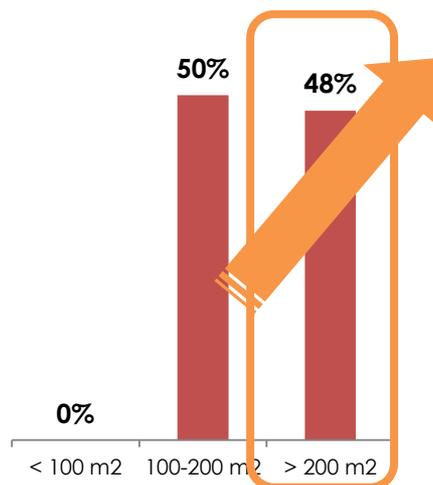
■ Balón parado ■ No oposición ■ Oposición



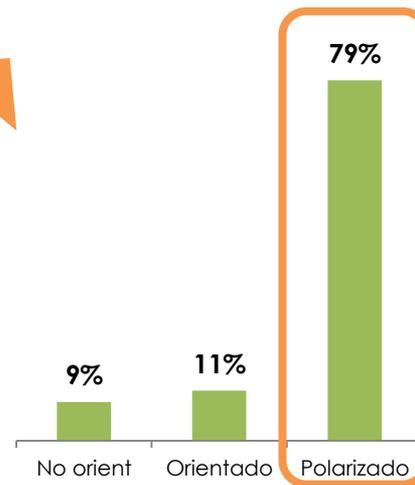
■ Animación ■ Juego ■ Partido



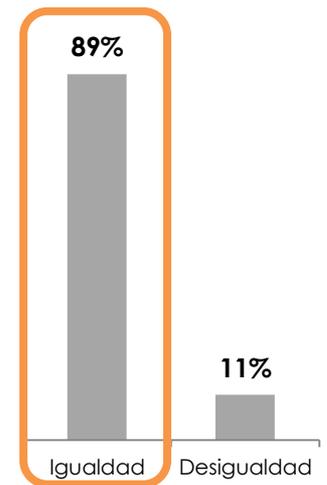
■ Jugadores



■ EII



■ Orientación



■ Equilibrio

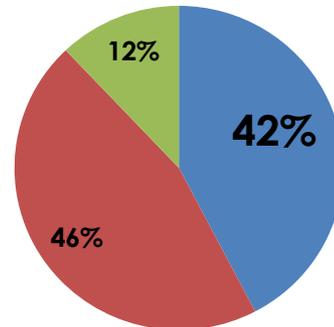
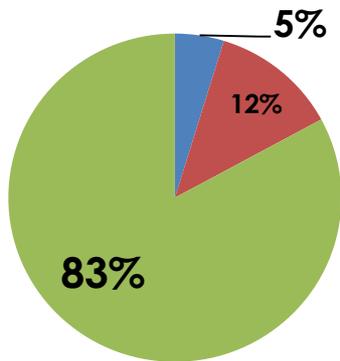


Diagnóstico Morfociclo

¿Disponemos ahora de un patrón?

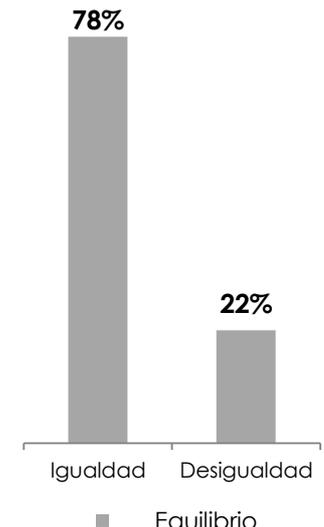
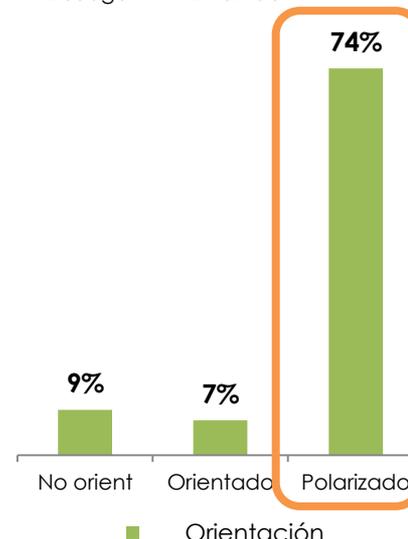
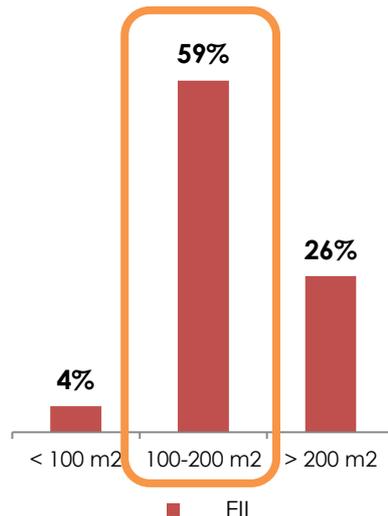
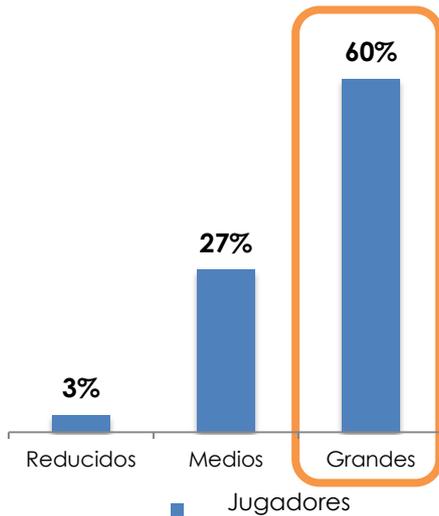
DÍA -1

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

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

¿Qué perfil de semana supone?

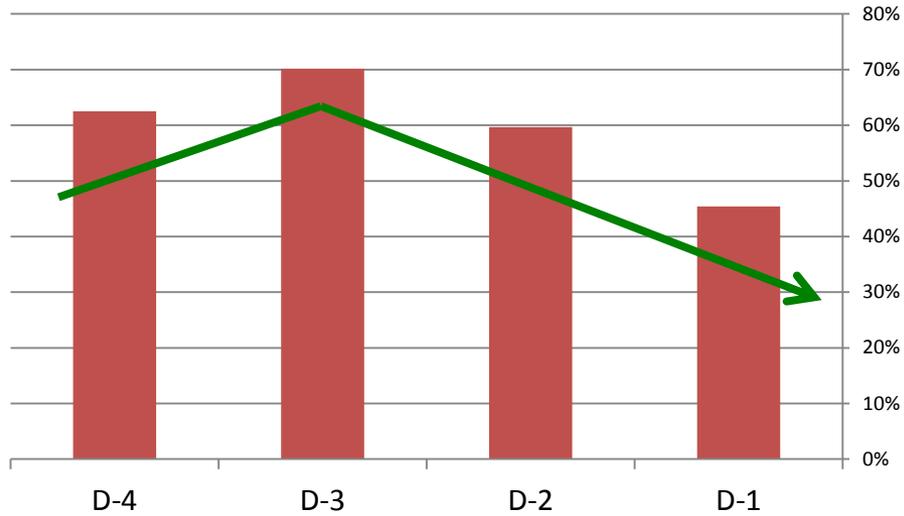




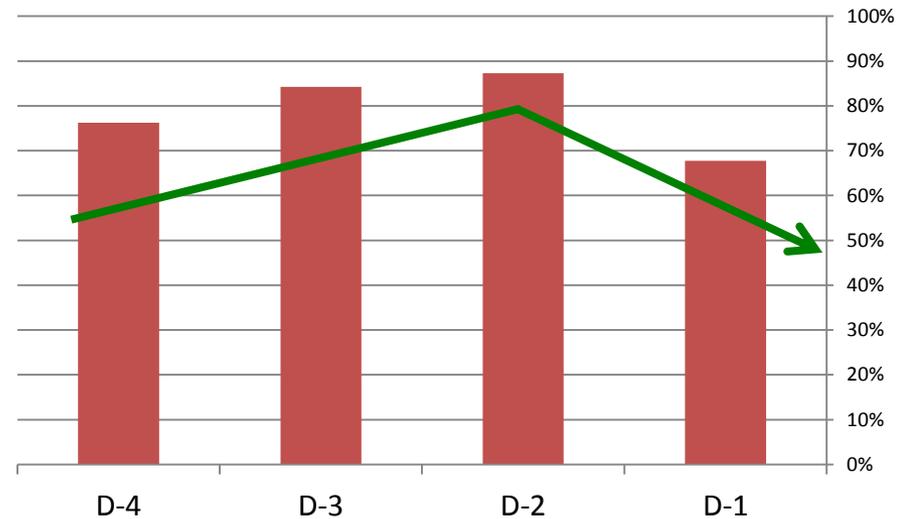
Resultados perfil semana

Distancia recorrida

m



m/min

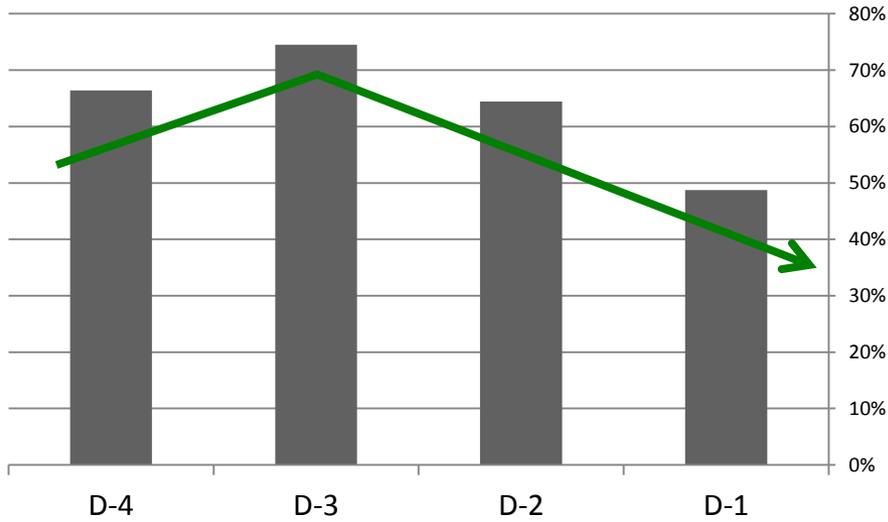




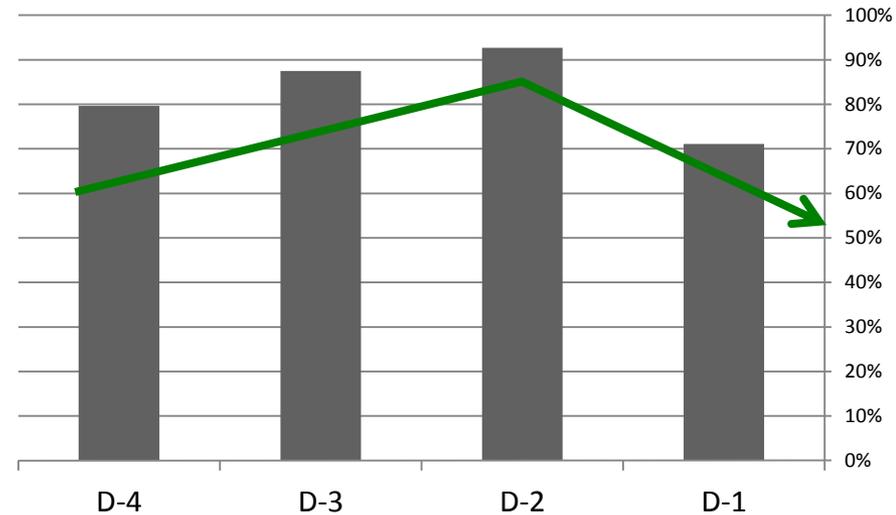
Resultados perfil semana

Player load

PL



PL/min

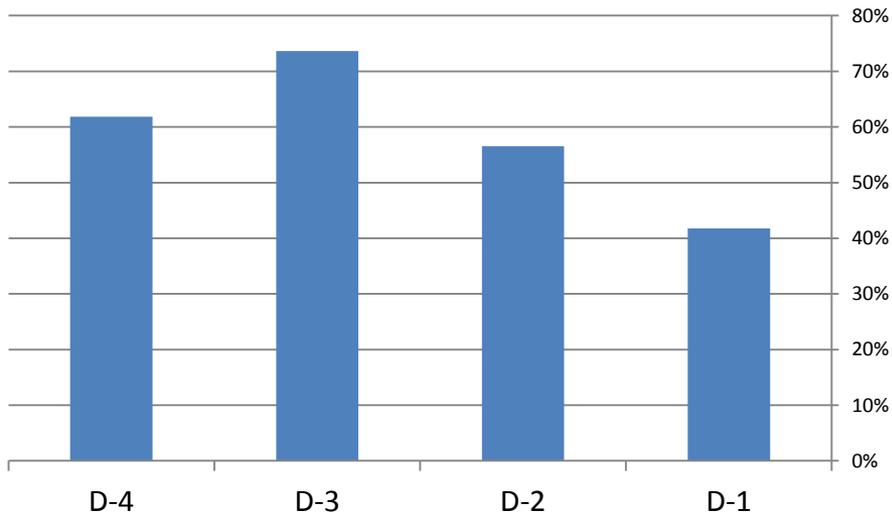




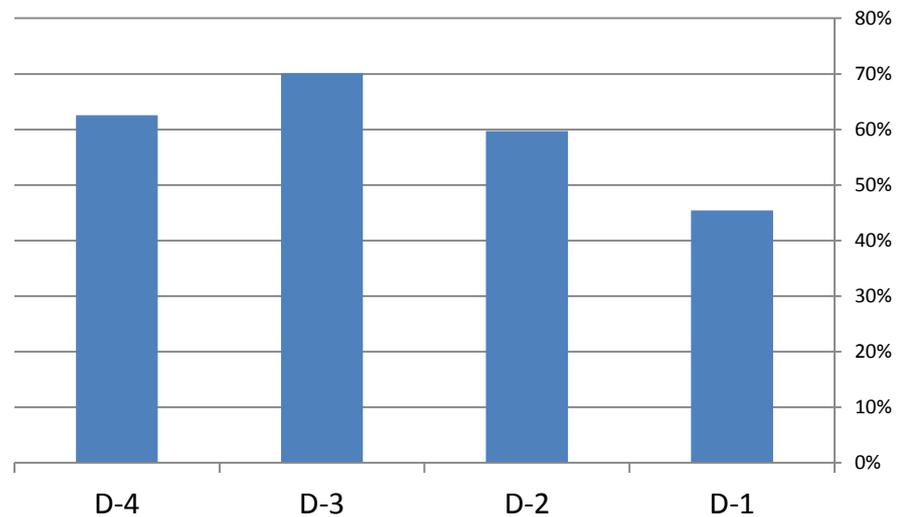
Resultados perfil semana

Velocidad

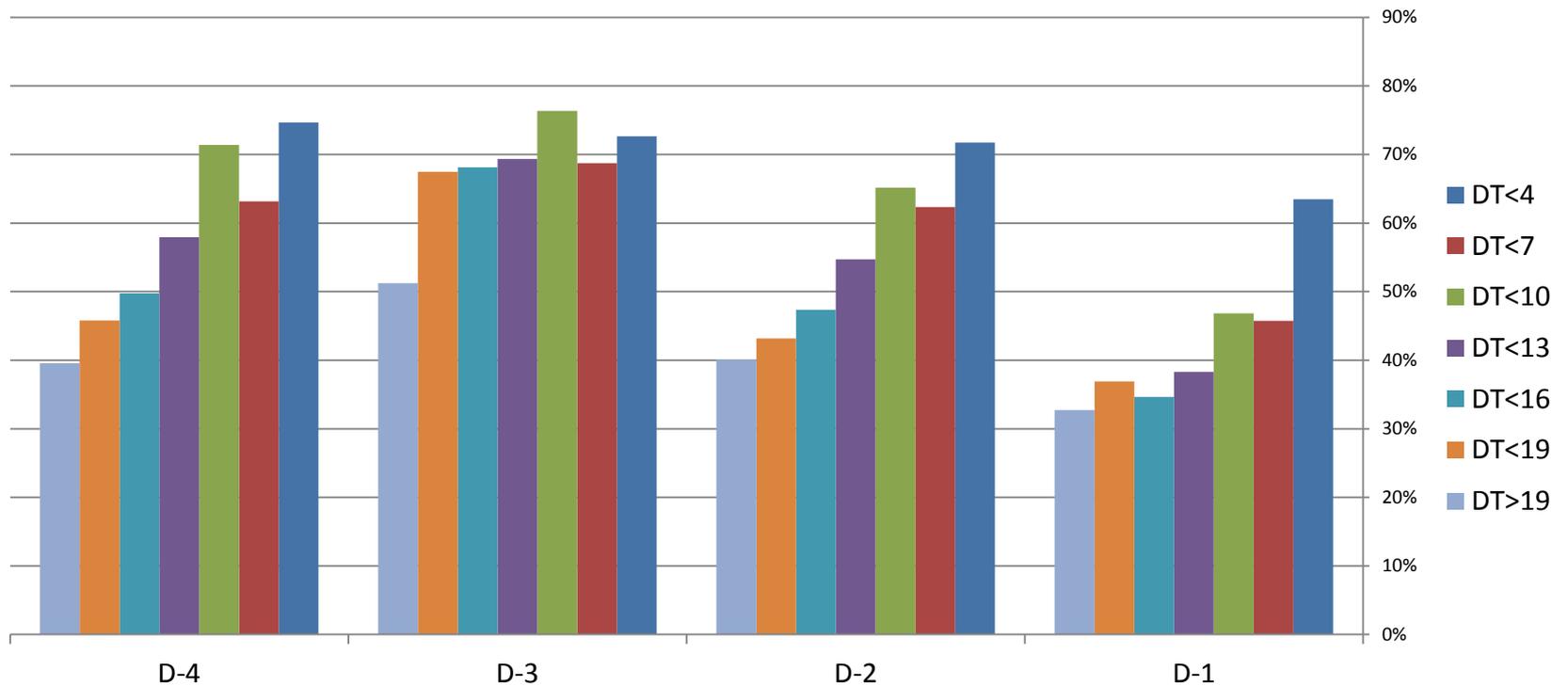
EXERTION INDEX



EXERTION INDEX/min

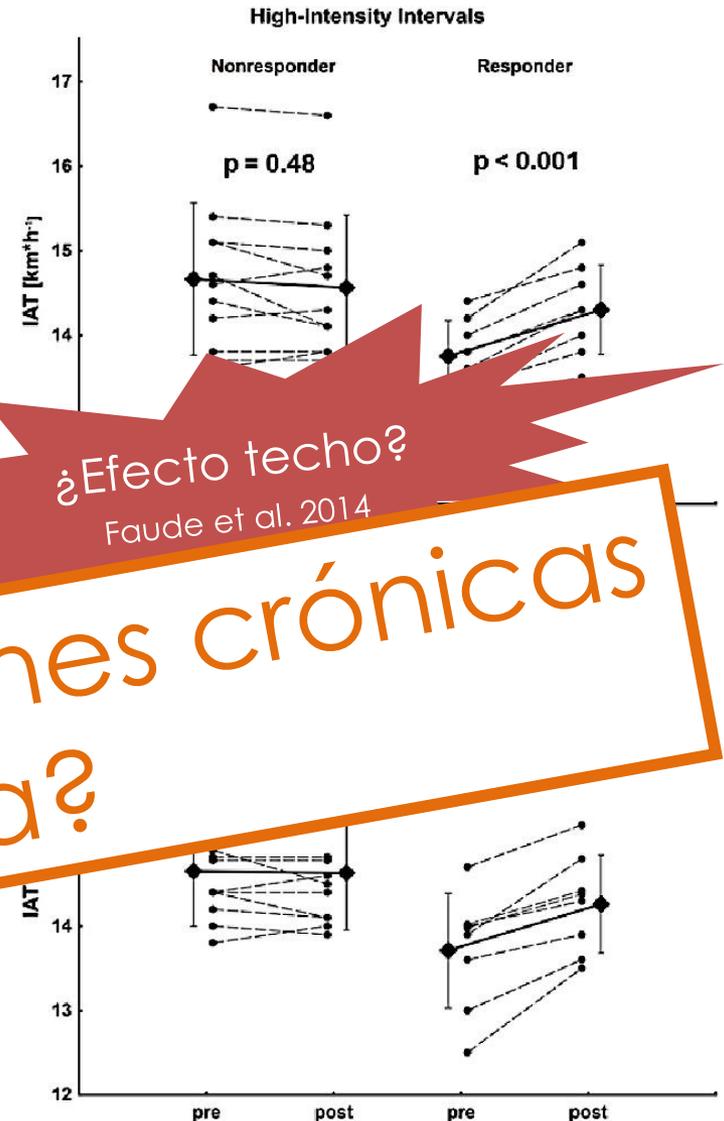


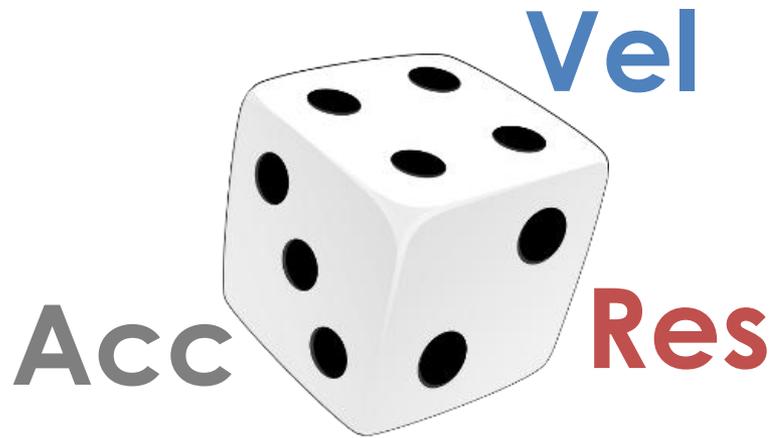
Rangos intensidad DT



Línea trabajo 2: efectos crónicos

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

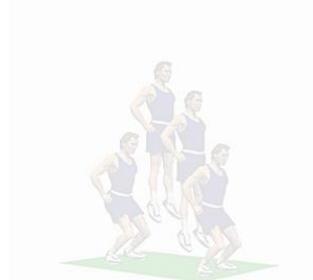




TEST

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

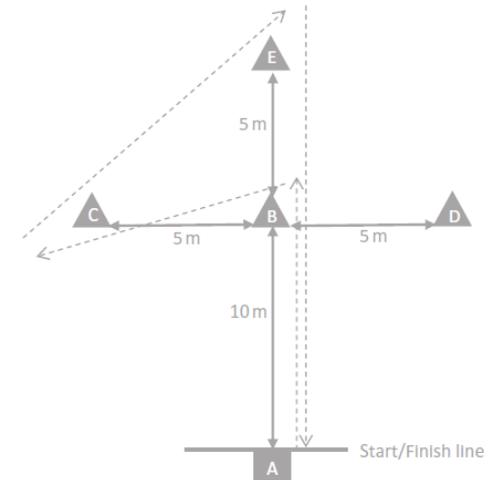
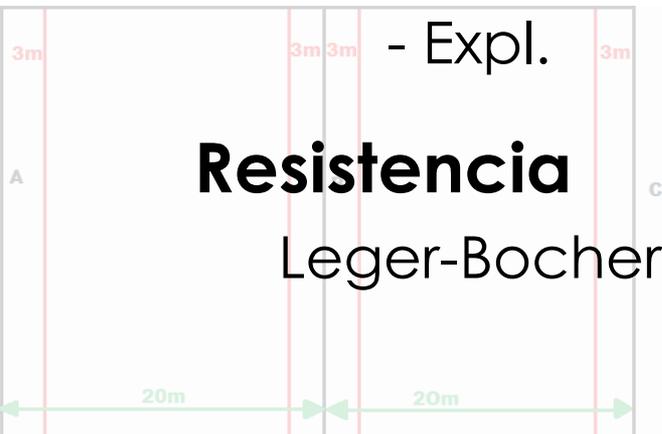
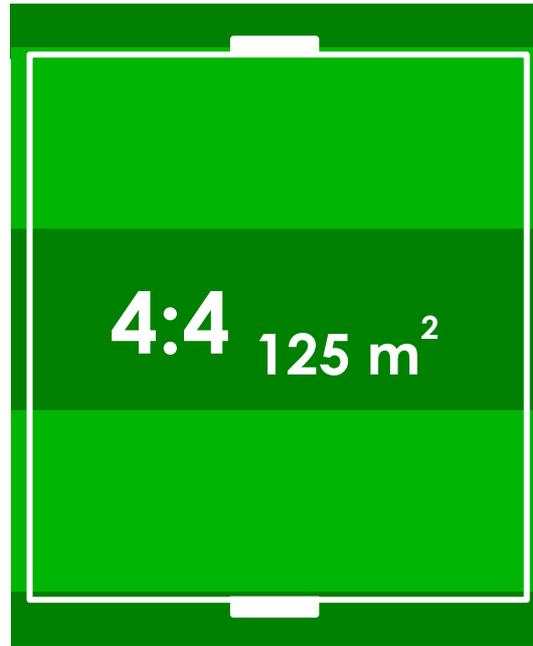
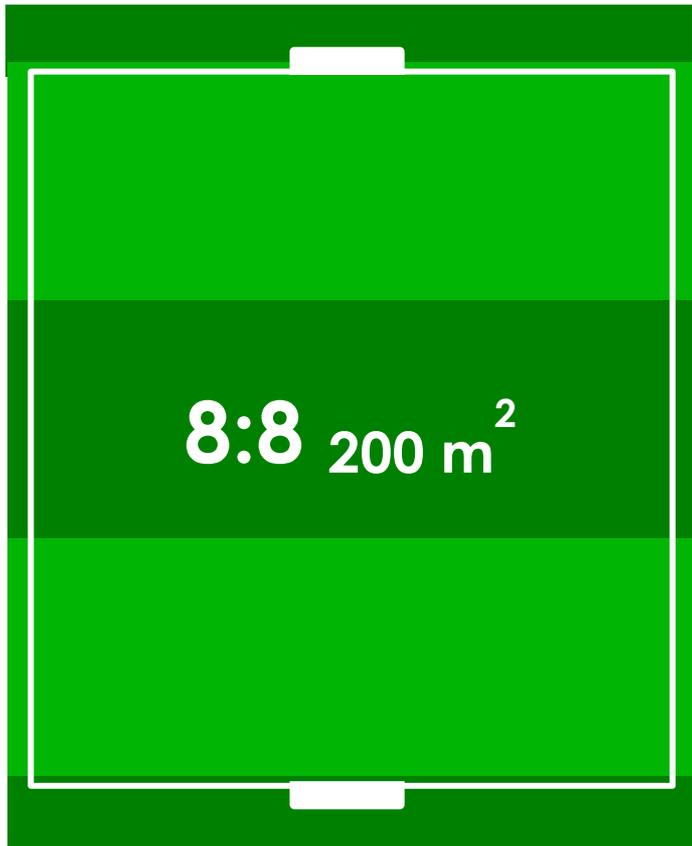


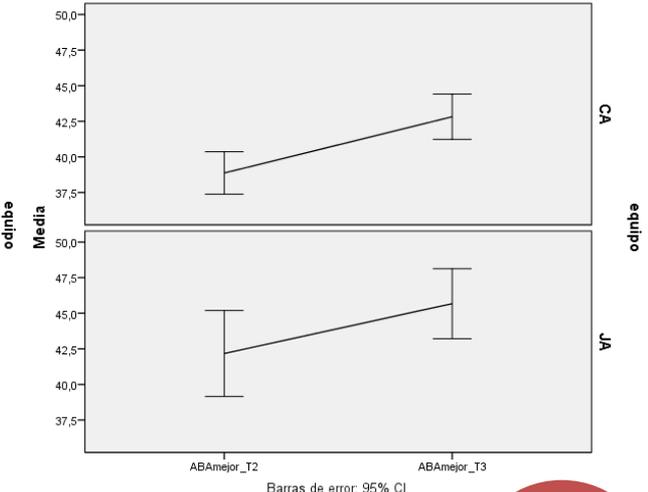
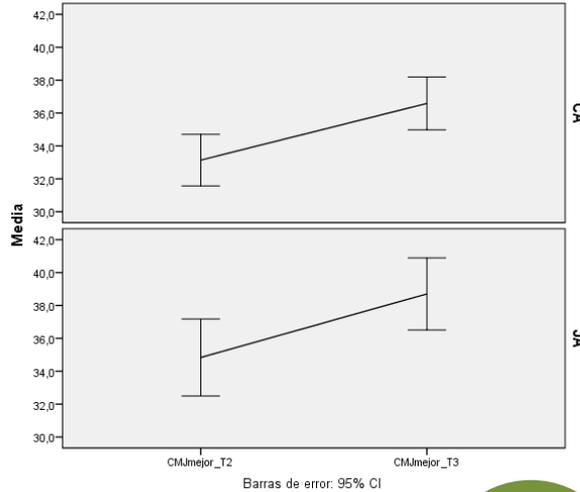
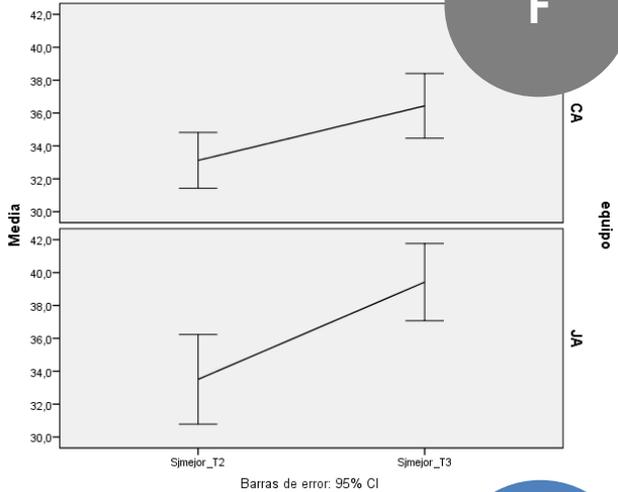
Figure 2. The arrowhead agility test (AAT) course.



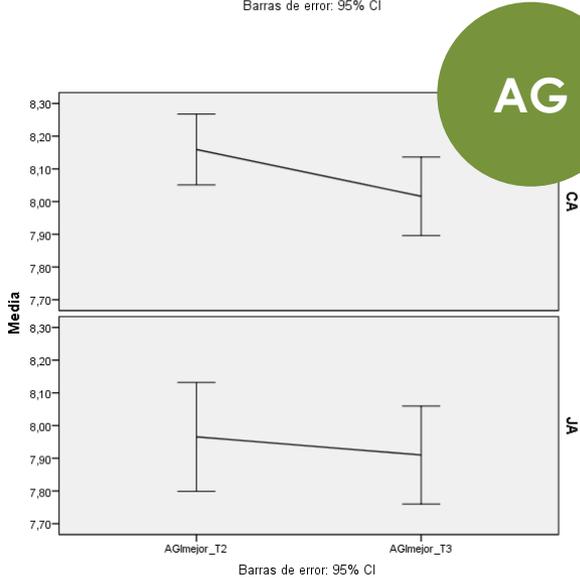
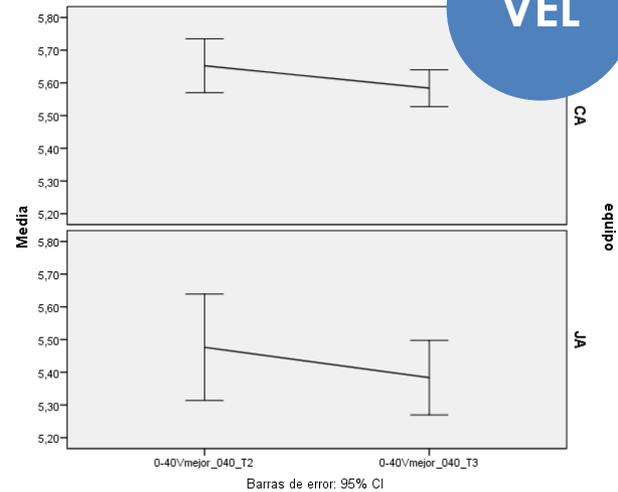


Resultados test físicos

F

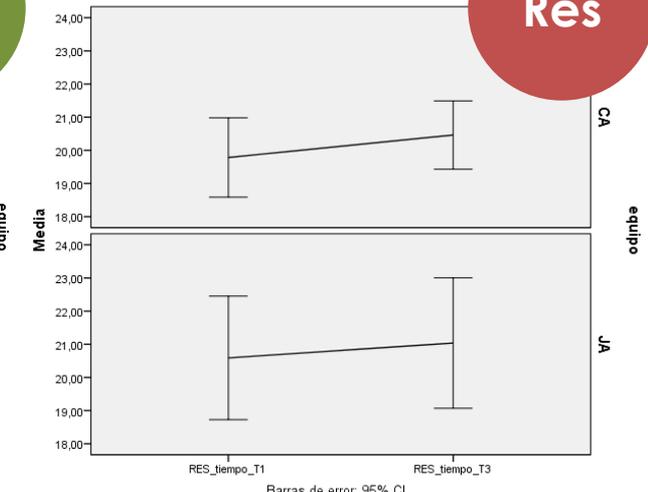


VEL



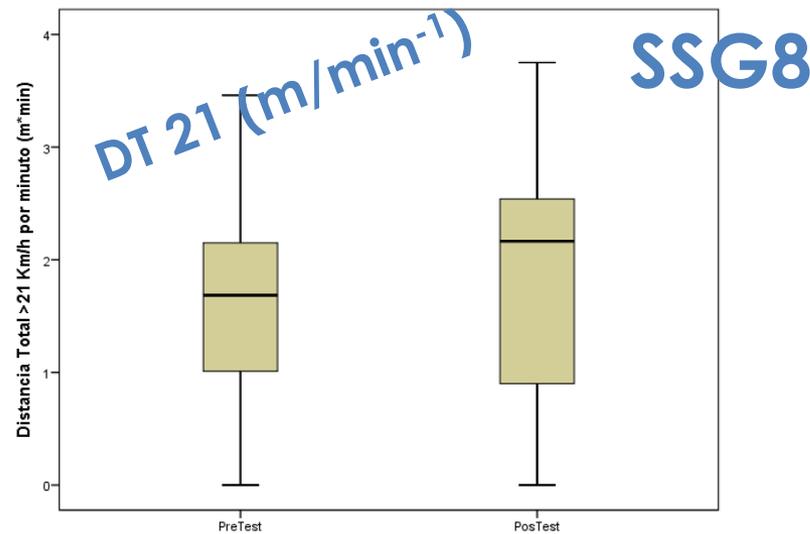
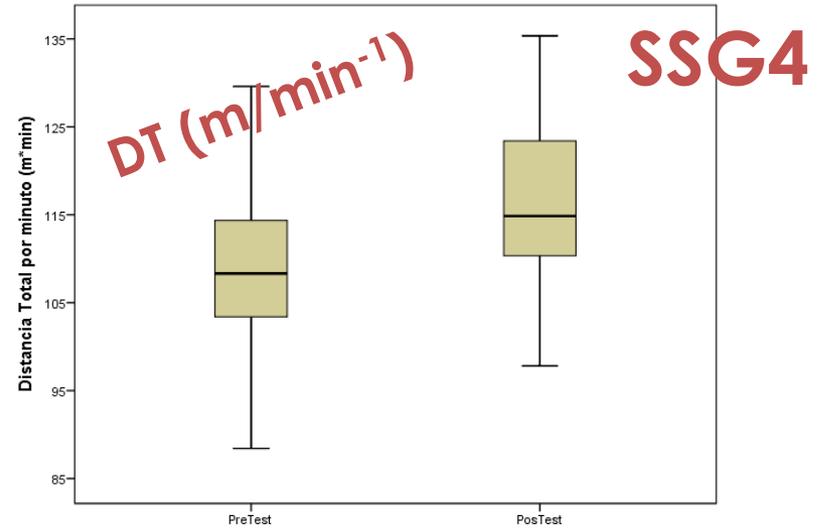
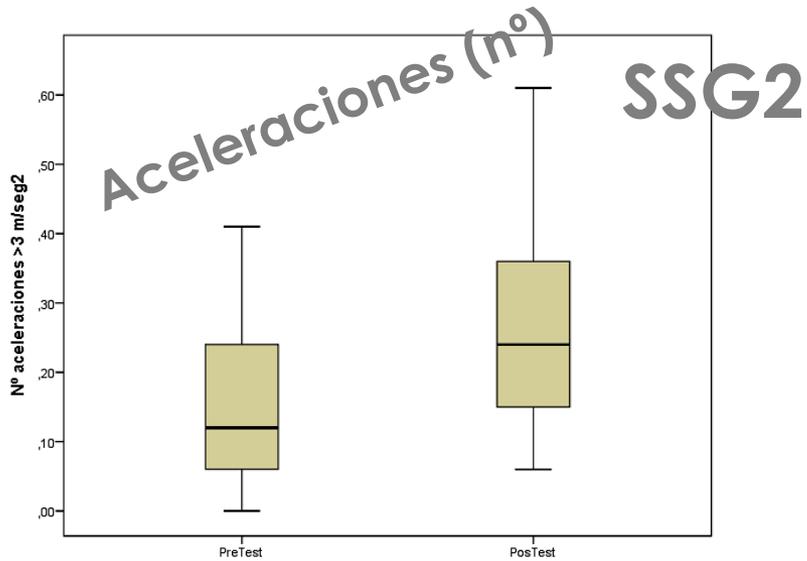
AG

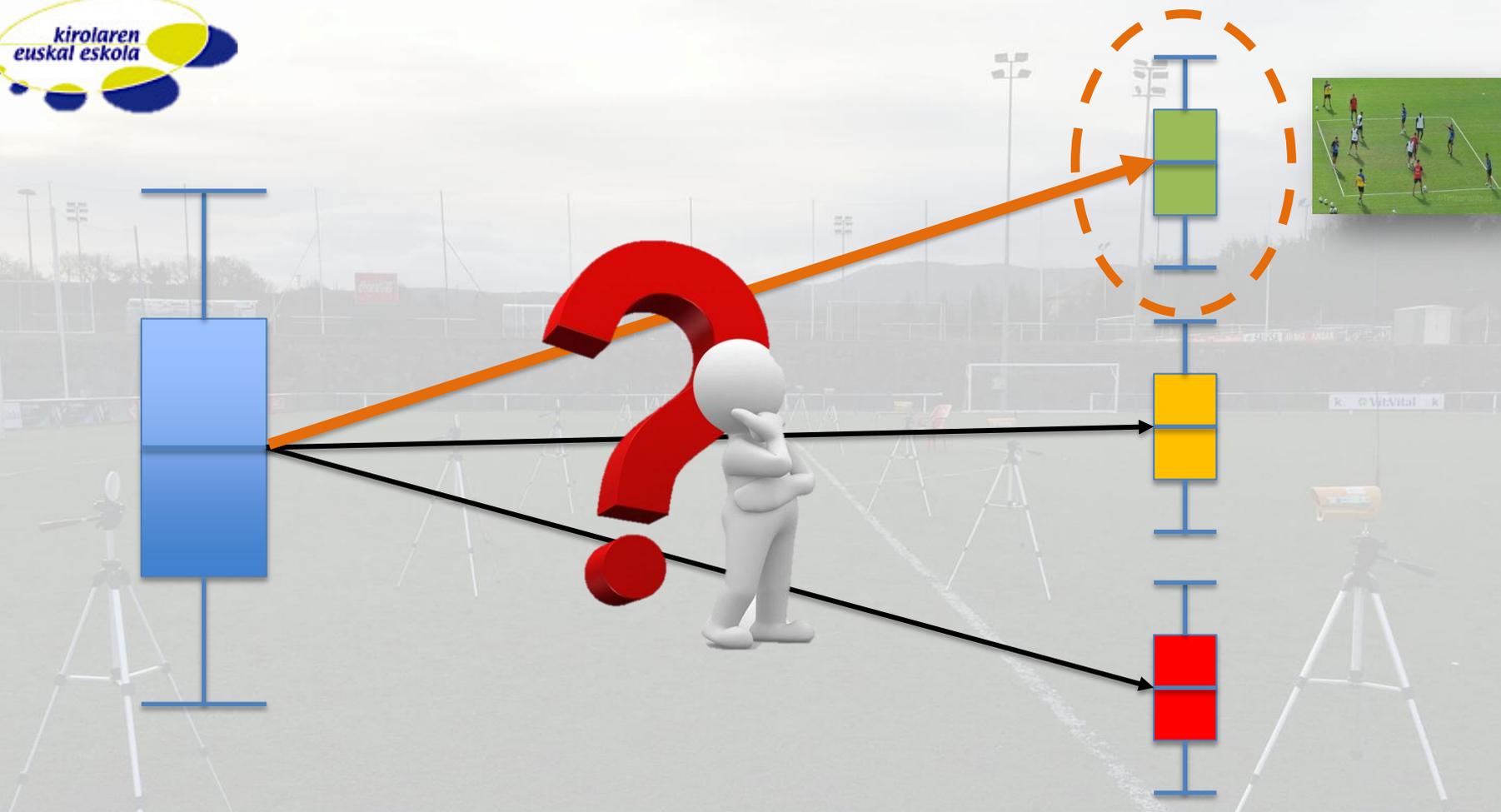
Res





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

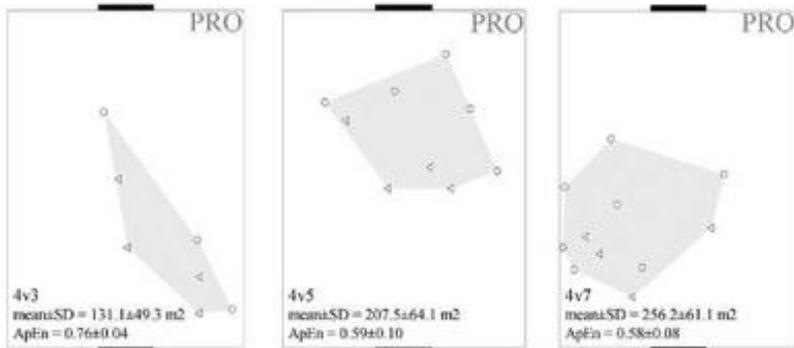
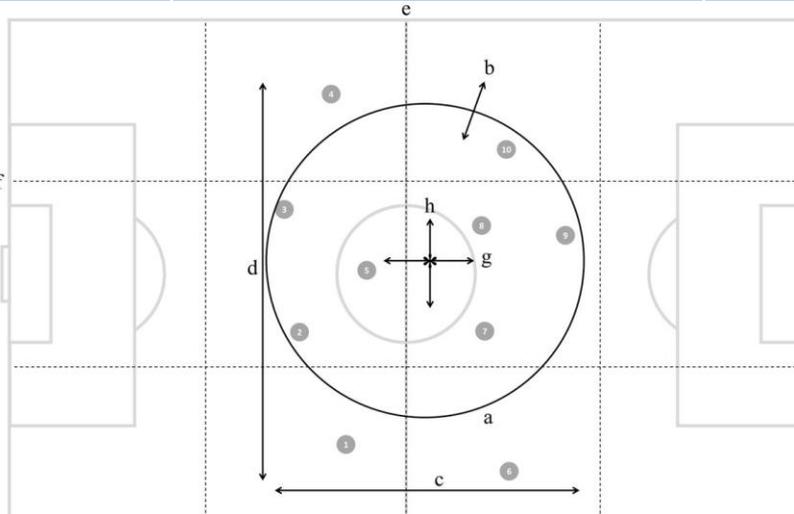


5m

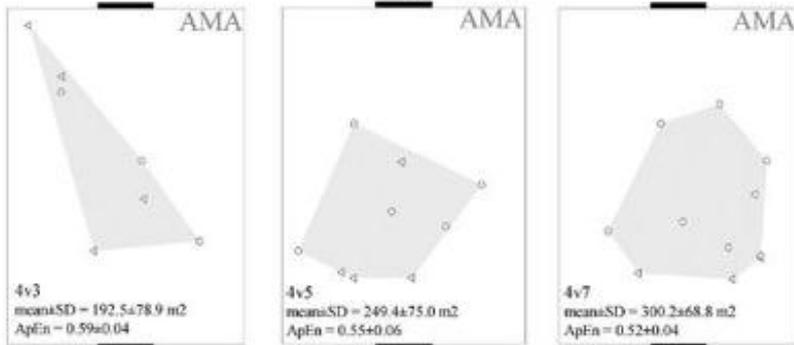
(Sassi R)



(Yanci y col., 2013)



Effective Playing Space



00

7-10/4-6³

IT: D



EII: >200

JUG: 1-3⁴/4-6/7-10

ODIENT: 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				
metría	Resistencia	Fuerza	Velocidad	Agilidad	Preventivo
legues o jar lipo	Leger-Boucher 30"-15" IFT	Fuerza muscular <u>Abalakov</u>	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

