

Periodización táctica y metodología de enseñanza-entrenamiento-aprendizaje en fútbol.

Modelo de Juego

Tactical periodization and teaching-training-learning methodology in soccer. Game model

Ricardo Martín-Moya

Universidad de Granada (España)

Resumen. Los modelos de periodización tradicional en fútbol tienen algunas características como la individualización de la carga de entrenamiento y la respuesta de la carga de entrenamiento basada en leyes biológicas. Por ello, la mayoría de estos modelos tienen como objetivo que el deportista alcance un pico de forma en un determinado momento. Sin embargo, en un deporte como el fútbol, los picos de forma tienen que ser constantes durante el transcurso de la temporada. La Periodización Táctica es una metodología de entrenamiento, originalmente desarrollada para el fútbol, que se enfoca principalmente en el Modelo de Juego que un equipo pretende usar en la competición. Ha sido popularizado por entrenadores europeos de éxito y posteriormente se ha propuesto como modelo a seguir para otros deportes como el rugby y el tenis en tiempos más recientes. Hasta la fecha no se ha desarrollado ningún modelo conceptual de periodización del entrenamiento para el fútbol partiendo desde una metodología de entrenamiento-enseñanza-aprendizaje basada en el Modelo de Juego. En el presente trabajo se pretende analizar el concepto teórico de la Periodización Táctica como parte básica de esta forma de entender el proceso de entrenamiento, y al mismo tiempo presentar un ejemplo de Modelo de Juego (MdJ) y las diferentes variables a tener en cuenta en el proceso de entrenamiento y aprendizaje.

Palabras clave: Periodización Táctica, fútbol, metodología de entrenamiento, Modelo de Juego, aprendizaje.

Abstract. The traditional periodization models in soccer have some characteristics such as the individualization of the training load and the response of the training load based on biological laws. For this reason, most of these models aim for the athlete to reach a peak of form at a certain moment. However, in a sport like football, the spikes in form have to be constant over the course of the season. Tactical periodization is a training methodology, originally developed for soccer, that focuses primarily on the Game Model that a team intends to use in competition. It has been popularized by successful European coaches and has subsequently been proposed as a game model for other sports such as rugby and tennis in more recent times. To date, no conceptual model of football training periodization has been developed based on a training-teaching-learning methodology based on the Game Model. In the present work it is intended to analyze the theoretical concept of tactical periodization as a basic part of this way of understanding the training process, and at the same time to present an example of a Game Model and the different variables to take into account in the process of training and learning.

Keywords: tactical periodization, soccer, training methodology, game model, learning.

Introducción

La periodización se inició con los griegos con el objetivo de preparar a los atletas para los Juegos Olímpicos (Junior, 2017). La periodización es un método de planificación importante del entrenamiento deportivo con el que el entrenador estructura el entrenamiento (Junior, 2020). Aparecen entonces dos tipos de modelos de periodización utilizados para el rendimiento deportivo como son la periodización tradicional (de 1950 a 1977) y la periodización contemporánea (de 1978 a la actualidad). Los nuevos tipos de planificación se diferencian de la tradicional en el entrenamiento de las capacidades del atleta y demandas del juego de forma

integrada y la búsqueda del mejor estado de forma durante toda la temporada y no solo en momentos puntuales (Dias et al., 2016). Diversos libros de entrenamiento recomiendan varios modelos de periodización para los deportistas, como la periodización simple, integrada, ATR, por bloques, modelo de estructura individualizada, etc. (Campos, Víctor y Cervera, 2006; Vasconcelos, 2009). Asimismo, se encuentran artículos también en esta dirección (Dias et al., 2016; Kiely, 2017). Sin embargo, estas referencias no indican los tipos de deportes para cada modelo de periodización.

El fútbol es un fenómeno complejo compuesto por un sistema de sistemas (equipos) (Romero Caballero y Campos Vázquez, 2020). Por lo tanto, un equipo de fútbol es un sistema en el que la unión de los jugadores y su interacción tratan de buscar un objetivo común (un «jugar» determinado con el fin de conseguir la victoria). En esta línea, el pensamiento sistémico tiene el fin de

entender y comprender como funcionan los sistemas y tratar de resolver los problemas que presentan sus propiedades emergentes (Tamarit, 2007). Se desarrolla desde un punto de vista holístico, contemplando cada una de las variables y las relaciones entre estas como parte del todo (analizar el todo para entender las partes). Este pensamiento está integrado por el pensamiento creativo, el estratégico y el control para conseguir articular las relaciones que posteriormente se lleven a la práctica (Jankowski, 2016).

El pensamiento sistémico busca profundizar más allá de los aspectos que aparecen de forma aislada, buscando llegar a comprensiones más profundas de los sucesos. Al profundizar más en el contexto y las partes que influyen en él, podemos entender su funcionamiento y a partir de ahí poder manipular las partes y poder interactuar con ellas para influir en el suceso (Kiely, 2017). Partiendo de esta base, en las últimas décadas, el fútbol ha pasado a estudiarse desde un punto de vista multidisciplinar. En etapas anteriores, el trabajo del jugador se desarrollaba a través del análisis del rendimiento desde el plano de la condición física, desde la perspectiva psicológica o desde la técnica y ahora, en los últimos tiempos, son varios los autores e investigadores que han tratado de analizar el rendimiento en fútbol desde una perspectiva táctica (Drust, Atkinson y Reilly, 2007; Rico-González, Pino-Ortega, Nakamura, Arruda-Moura y Los Arcos, 2020), conocido por Periodización Táctica.

La Periodización Táctica es un marco conceptual desarrollado por el profesor Vitor Frade de la Universidad de Oporto en Portugal, inicialmente diseñado para el entrenamiento de fútbol y popularizado por entrenadores de fútbol portugueses de alto perfil como José Mourinho, Carlos Queiroz y Andre Villas-Boas (Afonso, Bessa, Nikolaidis, Teoldo y Clemente, 2020). En los últimos años, el modelo de Periodización Táctica también ha sido adoptado en otros deportes como el rugby y el tenis (Crespo, 2011; Tee et al., 2018). Una revisión sistémica reciente de Periodización Táctica concluyó que el modelo de entrenamiento es una propuesta teórica interesante, pero que aún necesita ser apoyado y fundamentado por la investigación científica (Afonso et al., 2020). En términos simples, la premisa del modelo de Periodización Táctica original es que el fútbol debe ser entrenado con respecto a su estructura lógica de cuatro «momentos» del juego; (I) Ataque Organizado, (II) Defensa Organizada, (III) Reorganización Defensiva y (IV) Contrataque (Tamarit, 2007).

En este contexto, autores como Crespo (2011) y Robertson y Joyce (2015), han definido sistemática y

objetivamente este modelo. Definen la Periodización Táctica como una forma de periodización que considera todos los factores de entrenamiento (es decir, tácticos, físicos, psicológicos y técnicos) y trata la táctica como una 'supra-dimensión', es decir, todos los factores de entrenamiento emergen de, y contribuyen al trabajo de la táctica como consecución del rendimiento. En la Periodización Táctica, la palabra «táctica» se refiere no solo al concepto táctico tradicional (por ejemplo, organización del equipo), sino también a un concepto más amplio que entiende el juego como un todo funcional (Afonso et al., 2020). Por ello, los factores de entrenamiento también pueden cambiar el enfoque táctico, y la Periodización Táctica reconoce la necesidad de estas relaciones sistémicas bidireccionales (Tamarit, 2007). Este modelo se basa en organizar y estructurar el proceso de entrenamiento-aprendizaje para que pueda llevarse a cabo en la competición (Martín-Barrero y Martínez-Cabrera, 2019). A partir de la definición de «cómo» el entrenador quiere que juegue su equipo, se proponen diferentes modos o estilos de juego. Estos modos deben ser reproducidos en los entrenamientos basados en principios básicos y atender a la imprevisibilidad del juego real (Delgado-Bordonau y Mendez-Villanueva, 2012). En esta nueva perspectiva, la imagen del entrenador parece ser la figura clave que debe «construir» y configurar este «fútbol» que tiene en su mente desarrollado. En base a esta premisa, (Tamarit, 2007), define este concepto como la «cultura táctica» del entrenador, siendo permanentemente consciente del diseño y proceso tanto del juego como del entrenamiento.

Además, cabe añadir que este proceso de entrenamiento y aprendizaje del modelo lleva mucho tiempo y los matices nos permiten entender que este proceso debe estar claramente definido desde el principio, pero a su vez, tiene las características de apertura y flexibilidad, las cuales pueden modificarse con el tiempo (Martín-Barrero y Martínez-Cabrera, 2019). En el presente trabajo se pretende analizar el concepto teórico de la Periodización Táctica como parte básica de esta forma de entender el proceso de entrenamiento, y al mismo tiempo presentar un ejemplo de Modelo de Juego (MdJ) y las diferentes variables a tener en cuenta en el proceso de entrenamiento y aprendizaje MdJ.

Contexto

Enfoque del Modelo de Juego

El diseño de un modelo de Periodización Táctica que

sea adecuado para el fútbol, considerando las exigencias del juego, la condición de los jugadores y las directrices y filosofía de juego que se pretende desarrollar, es importante para establecer un enfoque metodológico que ayude a adquirir los conocimientos del juego por parte de los jugadores. Gran parte de la literatura relacionada con la Periodización Táctica se centra en el MdJ, o simplemente en cómo el entrenador quiere que se juegue (Crespo, 2011; Delgado-Bordonau y Mendez-Villanueva, 2012), pero no desarrolla los elementos y herramientas metodológicas a utilizar en las sesiones de entrenamiento y que deben guiar el proceso de enseñanza-aprendizaje hacia este MdJ por parte del entrenador (Mangan, Collins, Burns y O'Neill, 2021).

El entrenador debe tener una comprensión clara del juego y cómo quiere que se juegue, lo que lleva al desarrollo de un modelo que pueda comunicar de manera clara y concisa a sus jugadores (Afonso et al., 2020). En esencia, este es el primer paso en la creación de la filosofía táctica de un equipo. El MdJ es un ideal en constante evolución, determinado por el aprendizaje y características de los jugadores, la filosofía y objetivos del club, la idea de juego del entrenador, los recursos disponibles, historia del club, contexto competitivo y los principios y subprincipios del MdJ (Figura 1) (Tamarit, 2007). Aunque el MdJ es fundamental para la forma en que jugará un equipo, debe ser flexible para aprovechar las debilidades y negar las fortalezas de los equipos rivales (Martín-Barrero y Martínez-Cabrera, 2019). Uno de los aspectos que no se debe pasar por alto es que el MdJ siempre estará inacabado debido al factor impredecible del juego y del contexto. Por otro lado, cuantos mayores factores influyentes se controlen, mayor dominio del modelo y del juego mostrará el equipo.

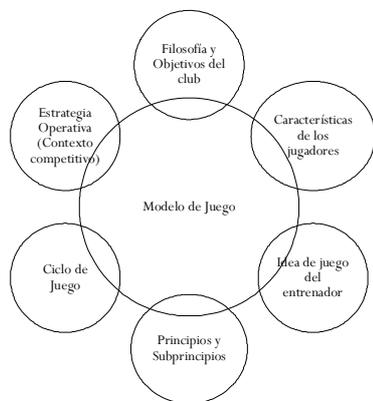


Figura 1. Componentes clave a tener en cuenta en relación al MdJ (Tamarit, 2007).

Respecto a la Periodización Táctica y por ende, el desarrollo del MdJ, se organiza en torno a tres principios metodológicos principales (Serre, Martín,

Cabanellas y Vargas, 2014; Tassi, 2017): (I) el principio de propensiones (crea situaciones abiertas, pero donde los escenarios clave surgen con frecuencia); (II) el principio de progresión compleja (que considera el aprendizaje como un proceso no lineal y propone que siempre debe estar presente un cierto grado de complejidad); y (III) el principio de alternancia horizontal en la especificidad (los problemas del juego están siempre en el centro de los estímulos, pero su enfoque específico cambia para alternar la carga y la recuperación). Dichos principios se utilizan para diseñar el morfociclo (Delgado-Bordonau y Mendez-Villanueva, 2012), que corresponde aproximadamente a la semana de entrenamiento, y se enfocan profundamente en preparar al equipo para jugar el próximo partido sobre la base de los principios y el MdJ. El enfoque en el morfociclo permite considerar lo que sucedió antes y hace predicciones a corto plazo, algo que también se ha sugerido para el paradigma de la periodización en su conjunto (Jankowski, 2016), y por lo tanto representa una desviación importante de casi todos los demás modelos periodizados.

A pesar de este proceso de ajuste a corto plazo, el concepto principal de esta periodización se relacionaba con la estabilización del estímulo físico a lo largo de la semana y entre semanas, es decir, mantener la misma distribución horizontal de la carga a lo largo de la semana, con el objetivo de respetar un principio de estabilización (Morouço, Takagi y Fernandes, 2005). Además, al diseñar un morfociclo, se consideran todos los factores de entrenamiento e incluso los factores fuera del entrenamiento (por ejemplo, horarios de viaje, de entrenamiento, efecto psicológico de la clasificación del oponente) (Buchheit, Lacombe, Cholley y Simpson, 2018; Jankowski, 2016). En todos los contextos de planificación y modelos de entrenamiento, se planifica el morfociclo en base al apartado físico, método que nos vuelve a separar de la Periodización Táctica y que lleva la planificación a un punto de vista más tradicional que separa los componentes del juego y jugador/a. En este trabajo, se pretende establecer una nueva manera de planificar y organizar en relación a los dos momentos del juego: Momento Sin Balón (MSB) y Momento Con Balón (MCB) y sus cuatro fases; I) Ataque Organizado (AO), II) Defensa Organizada (DO), III) Reorganización Defensiva (RD) y IV) Contraataque (CT).

La fase de AO, hace referencia a cuando el rival se muestra organizado defensivamente y es necesario establecer las relaciones necesarias para desequilibrar la estructura del oponente y conseguir el objetivo, hacer gol. En cuanto al concepto de DO, es el momento en el

que no tenemos la posesión del balón y nuestra organización defensiva se encuentra en desarrollo del bloque defensivo. Hace referencia a qué hacer cuando el equipo no tiene la posesión de balón. Por otro lado, la fase de RD, trata del momento inmediato tras la pérdida de balón. En esta fase, se suelen determinar dos acciones (presión tras pérdida y repliegue). Si el equipo realiza el repliegue defensivo, pasaría a ser DO. Por último, el CT, es el momento inmediato a la recuperación del balón cuyo objetivo trata de realizar un ataque sorpresivo intentando salvar y evitar la reorganización defensiva del rival. Hace alusión a qué hacer inmediatamente después de recuperar el balón. Siguiendo a Gabbett et al. (2014), muestran que las demandas físicas en MSB son considerablemente mayores que los MCB. En fases defensivas del juego los jugadores cubren una mayor distancia total por minuto, mayor distancia a bajas velocidades y una mayor frecuencia de acciones de lucha y repetidos episodios de esfuerzo de alta intensidad (Sheehan y Tribolet, 2021). Es importante que los ejercicios de entrenamiento específicos diseñados para replicar las demandas de MSB y MCB sean efectivos y se planifiquen en base a estas demandas según los momentos y fases dentro del morfociclo semanal (Figura 2).



*Columnas en amarillo hacen referencia a los MCB (AO y CT). Columnas en azul hacen alusión a MSB (RD y DO).

Figura 2. Planificación del morfociclo según las demandas físicas de las diferentes fases del juego.

Planteamiento didáctico-experiencia

Orientación metodológica del MdJ

Caracterización de las estructuras de entrenamiento

La categorización de las tareas vendrá determinada por el nivel de complejidad en base a la estimulación del jugador y su relación con las demandas del juego real.

Estructura Nivel C – Actividades complementarias (EC)

En este apartado se encuentran aquellas actividades que se pueden realizar fuera del propio terreno de juego, por lo tanto, están descontextualizadas del MdJ. Este

tipo de actividades se utilizarán para potenciar el proceso de entrenamiento y aprendizaje del MdJ por parte de los jugadores y facilitar los lazos de unión entre compañeros. En este sentido, actividades como sesiones de video con análisis del equipo propio o rival y juegos de cohesión para favorecer la dinámica de equipo.

Estructura Nivel 0 (E0)

Tareas orientadas a la prevención de lesiones y mejora del rendimiento físico del jugador. Por lo tanto, serán tareas descontextualizadas del MdJ y que ayudarán de forma paralela a su correcta asimilación. Recomendable situar estas tareas al principio de la sesión. Los elementos clave de un programa eficaz de fortalecimiento y prevención de lesiones de jugadores de fútbol son ejercicios cardiovasculares, fuerza funcional (donde se engloba el trabajo excéntrico del bíceps femoral específicamente), estabilidad de la región abdominal y parte baja de la espalda, «CORE», equilibrio neuromuscular y compensación muscular, pliometría, coordinación y estiramientos (Owen et al., 2013). Entendemos por «CORE» al conjunto de los grupos musculares del tronco, pelvis y extremidades para el control y estabilidad de la columna vertebral, ayudando en la transferencia de la fuerza desde segmentos corporales de mayor relevancia a los segmentos menores en cualquier movimiento del cuerpo humano (Mendrin, Lynn, Griffith-Merritt, y Noffal, 2016).

Por otro lado, aparecen las Acciones a Balón Parado (ABP). Siguiendo a Izquierdo et al. (2019), podemos definir las ABP como un conjunto de situaciones para reanudar el juego tras una interrupción. Fernández-Hermógenes et al. (2017) señalaron que las ABP se está volviendo cada vez más frecuente como elemento desequilibrador del resultado en el juego, por lo que las ABP, tanto defensivas como ofensivas son cada vez más decisivas y pueden determinar el resultado del juego entre equipos del mismo nivel (Beas-Martínez, 2016). Debido a estas reflexiones, es interesante tener en cuenta las ABP como uno de los elementos del diseño del MdJ.

Estructura nivel micro – Situaciones individuales de juego (E1 y E2)

Tareas centradas en el aprendizaje y adquisición de habilidades individuales dentro del MdJ y contextualizadas en la sesión de entrenamiento (Walker y Hawkins, 2018). Se trata de trabajar conceptos técnicos que serán relevantes en las tareas grupales y colectivas posteriores. Por ejemplo, trabajar de manera individual el acoso, disuasión, entrada y orientación cor-

poral ante una situación defensiva de 1x1 o 1x2. Posteriormente a este trabajo de adquisición de los medios individuales para desarrollar la presión (Anexo 1), se pasaría a la estructura nivel meso y enlazar los aprendizajes con más compañeros.

Estructura nivel meso – Situaciones de juego parciales (E3 y E4)

Son las tareas en las que participa una parte del equipo sobre el terreno de juego. Se intenta limitar o condicionar diferentes comportamientos con el objetivo de potenciar las interacciones preferentes entre jugadores determinados. Se trata de tareas que busquen reforzar o modificar comportamientos a nivel grupal, es en esta parte de la sesión en la que las tareas que cumplen los principios metodológicos (Delgado-Bordonau y Mendez-Villanueva, 2012) tendrían cabida en la creación de situaciones reducidas de juego para delimitar el nivel de interactividad y potenciar los comportamientos eficaces a asimilar por parte de los jugadores. Se distinguen dos opciones en el trabajo grupal:

A. Situaciones sectoriales

Tareas de colaboración-oposición en las que participa una línea, carril o grupo reducido de jugadores con relación directa en el juego. El número de jugadores suele ser en torno a tres o seis máximo, en espacios reducidos y siempre colocado en su posición y comportamiento específico del MdJ (Anexo 1).

B. Situaciones intersectoriales

Tareas de colaboración-oposición con una mayor participación en relación al número de jugadores (seis a 12). Permiten enlazar diferentes comportamientos sectoriales y han de respetar los principios y subprincipios del MdJ con las fases del juego. En este tipo de tareas ya se introducen reglas de provocación con el objetivo de condicionar el juego y obtener las respuestas esperadas según el objetivo de la tarea.

Estructura nivel macro – Situaciones de juego complejas (E5)

Son aquellas tareas en las que participa simultáneamente todo el equipo sobre el terreno de juego (Serre et al., 2014). Están orientadas a situaciones de ataque – defensa o partidos condicionados (reglas de provocación). Se recomienda utilizar este tipo de tareas en la última parte de la sesión para observar las tendencias de comportamiento entre los jugadores (Anexo 1).

Categorización de las tareas

En base a las diferentes estructuras descritas ante-

riormente, son varias las opciones metodológicas sobre las tareas a desarrollar. Dentro de las diferentes estructuras existen diferentes niveles de complejidad de mayor a menor según los elementos involucrados en el juego (Figura 3).



Figura 3. Complejidad según la estimulación del jugador en su interacción con los diferentes elementos del juego (elaboración propia).

De menor a mayor complejidad aparecen (Figuras 4 y 5) las EC como: a) sesiones de vídeo complementario a las tareas de campo y dedicado a la visualización del propio equipo, conductas de otros equipos referencia o del rival y b) juegos de cohesión introductorios en la sesión con el objetivo de favorecer y/o potenciar las relaciones entre los jugadores. Por otro lado, se describen las E0: a) trabajo de orientación condicional de carácter complementario/compensatorio al juego. Puede tener orientación relacionada con la estructura coordinativa, fuerza, prevención, movilidad, velocidad, resistencia, etc. y b) ABP. Dentro de las estructuras E1 existen tres tipos de tareas: a) rueda de pases de cadena cerrada con/sin estructura para introducir patrones o conceptos tácticos, b) evoluciones entendidas como sucesión de pases en cadena abierta para desarrollar comportamientos del juego. Direccionalidad y posicionamiento y c) rondos para la introducción de comportamientos con superioridad de al menos +2 para equipo en MCB.

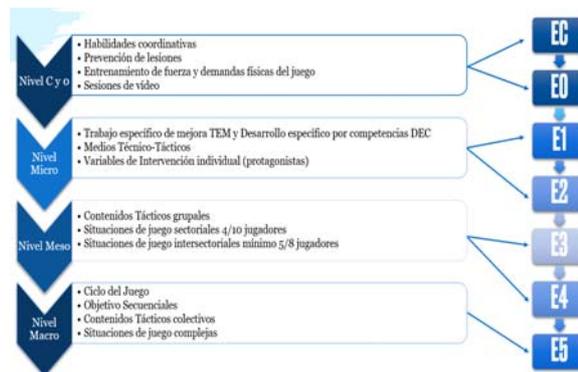


Figura 4. Estructuras de las tareas según el nivel de complejidad cognitiva para el jugador (elaboración propia).

En el siguiente nivel de complejidad dentro del trabajo individual/grupal E2, se describen tres tipos de tareas: a) optimización individual con aquellas tareas específicas con jugador / grupo reducido con posicionamiento y perfil concreto. Mejora y potenciación de las competencias del puesto y capacidades del jugador, b) contexto de área como situaciones para desarrollar conceptos sobre como atacar / defender área rival o propia y c) juego de posesión y las directrices en relación a los comportamientos del equipo en tareas de conservación del balón. Situándonos en un nivel superior de complejidad para el jugador en base al juego, se desarrollan las E3 y E4: a) juego de posición como tarea de relaciones entre jugador-jugadores. Estructura micro-meso-macro con hasta 8/12 jugadores en F11 y 5-7 en F7. Unidireccional o bidireccional, siempre con objetivos de comportamiento, b) oleadas como relación entre jugadores. Estructura micro-meso-macro. Mismo inicio y siguiente fase del juego y c) partido condicionado con reglas de juego para propiciar una situación de juego concreta. Estructura micro-meso-macro. Por último, la E5 como estructura de mayor complejidad para el jugador describe el partido condicionado respetando al máximo las dimensiones del espacio de juego, número de jugadores real en competición y con normativa natural en relación a las reglas de juego.

E0	SESIONES DE VIDEO	VID	JUEGOS DE COHESIÓN	COH		
E1	TRABAJO ORIENTACIÓN CONDICIONAL	CHO	ACCIONES A BALÓN PARADO	ABP		
E2	RUEDA DE PASES	RPA	EVOLUCIONES	EVO	RONDOS	RDO
E3	OPTIMIZACIÓN INDIVIDUAL	IND	CONTEXTO ÁREA	CAR	JUEGO POSESIÓN	POS
E4	JUEGO DE POSICIÓN	JP1	OLEADAS	OL1	PART CONDICIONADO	PC1
E5	JUEGO DE POSICIÓN	JP2	OLEADAS	OL2	PART CONDICIONADO	PC2
	PARTIDO					

Figura 5. Categorización de las tareas en base al nivel de complejidad para el jugador según los elementos del juego (elaboración propia).

Contextualización de las situaciones de juego

El entrenamiento y la creación de las situaciones de juego debe estar orientado al MdJ en todo momento, los ejercicios deben ser la simplificación de las estructuras complejas del juego y ser presentados como los medios para trabajar y adquirir los principios y subprincipios. Para ello, es necesario cumplir con una serie de elementos del juego que van a determinar la proximidad a la práctica del deporte de competición. Se podría determinar cada uno de estos elementos como las líneas de vida que toda tarea tiene que cumplir para

mantener la contextualización y similitud de dicha actividad con el juego real (Figura 6). El primer requisito es que la tarea tenga como medio de enseñanza-aprendizaje el balón. En cuanto a la direccionalidad, será el elemento que de sentido a las orientaciones corporales y espaciales del jugador según la zona que tiene para atacar o defender. En esta línea, el espacio de juego debe cumplir con los estándares encontrados en el juego real. La naturaleza del deporte hace que las diferentes fases del juego aparezcan en cada tarea, por ello, las actividades han de asegurar que se trabaja un MCB y el MSB siguiente. Por último, durante el proceso de enseñanza-aprendizaje tienen que estar vigentes las reglas de juego que así mismo doten de naturalidad y especificidad la práctica.



Figura 6. Contextualización de las tareas de entrenamiento según diferentes elementos del juego.

Proceso de enseñanza-entrenamiento-aprendizaje

El entrenamiento ha de centrarse en entrenar la capacidad de adaptación a diferentes entornos y situaciones antes que a estructuras fijas o patrones de comportamiento rígidos (Hascher, 2010). Por ello, el entrenamiento tiene que presentar una gran variedad de contenidos y situaciones diferentes a lo largo de toda la temporada, otorgando así a los jugadores, mayor número de herramientas en la toma de decisión e influyendo directamente en la solución de problemas de la forma más adecuada posible (Machado, González-Víllora, Sarmiento, y Teoldo, 2020).

A la hora de preparar y desarrollar las sesiones de entrenamiento, el proceso de enseñanza-aprendizaje debe de estar guiado por cinco fases que garanticen la adquisición de los conceptos del juego propuestos en cada una de las tareas (Figura 7).

- En la fase uno se encuentra la *estabilización* y formulación de los objetivos y desarrollo de los conceptos tácticos por parte del entrenador. En esta primera fase el trabajo de planificación y preparación se hace por parte del entrenador y su cuerpo técnico (Romero-Caballero, Varela-Olalla, Collado-Lázaro, y Álvarez-Salvador, 2021).

- Seguidamente, se describen las fases de *transmisión* en la que se ubica cognitivamente al jugador sobre

los contenidos tácticos a trabajar durante la sesión, *intervención* referente al momento de aplicación práctica de las tareas propuestas por el entrenador e informadas previamente al comienzo de la sesión.

- La siguiente fase busca el objetivo de *dinamizar* la transmisión comunicativa del aprendizaje abriendo un espacio a las emociones y sensación encontradas por el/la jugador/a a la hora de realizar las tareas.

- Por último, y tras las tres fases anteriores en las que el/la jugador/a es el/la protagonista, se trata de *evaluar* por parte del entrenador si se han conseguido los objetivos planificados previamente a la sesión y corregir actuaciones futuras en la implementación de los diferentes contenidos tácticos del MdJ.



Figura 7. Fases del proceso de enseñanza-entrenamiento-aprendizaje (elaboración propia).

Intenciones tácticas del MdJ

El fútbol puede entenderse en términos de dinámicas autoorganizadas (Araújo et al., 2016; Bourbousson, Deschamps y Travassos, 2014). La dinámica autoorganizada significa que las intenciones tácticas de los/as jugadores/as surgen de las interacciones con contextos ambientales específicos (Davids, Araújo, Correia, y Vilar, 2013; Vilar, Araújo, Davids y Bar-Yam, 2013), es decir, la información que genera la acción táctica de cada individuo (Ric et al., 2016). En este sentido, el comportamiento táctico puede entenderse como las adaptaciones funcionales individuales, grupales o colectivas de los jugadores a las demandas de la tarea presentadas en un entorno dinámico (Araújo et al., 2016; Seifert y Davids, 2017). Este ordenamiento social espontáneo surge de las ricas interacciones entre agentes y se caracteriza por la adaptabilidad, estabilidad y flexibilidad

Tabla 1. Medios individuales, grupales y colectivos del MSB

Int. Tácticas	Medios individuales	Medios colectivos y grupales
Oponente directo		
III. Acosar	Marcaje-Posición-Orientación	Superioridad Numérica
III. Desposeer	Entrada-Carga-Finta	Superioridad Posicional
III. Disuadir	Desplazamiento-Posición	Estilo defensivo (Zonal-Mixta)
III. Temporizar	Desplazamiento-Posición	Basculación
III. Replegarse	Repliegue Individual	Pressing
III. Obstruir Lanzamiento	Pantalla	Cobertura
Int. Tácticas		Doblaje
Compañero o. Directo		Cambio de oponente
IV. Interceptar	Intercepción	Deslizamiento
IV. Control Oponente	Vigilancia-Marcaje-Deslizamiento	Defensa de Pared
IV. Disuadir	Posición-Desplazamiento	Fuera de Juego (Inhabilitar)
IV. Orientar	Trayectorias	Dominio Intervalo
IV. Despejar	Golpeo	
IV. Inhabilitar	Posición-Desplazamiento	

(Hearn, Rodrigues y Bridgstock, 2014; Seifert, Button y Davids, 2013). Entre ellas, aparecen las intenciones tácticas del MCB (Tabla 1) y del MSB (Tabla 2).

Las intenciones tácticas vendrán determinadas por el rol que desempeña cada jugador/a en base a los momentos con balón siendo el poseedor del balón o compañero del poseedor y en momento con balón siendo el oponente directo al jugador/a rival con balón o compañero del oponente directo. En este contexto, las responsabilidades de cada uno de los roles estarán influenciadas por el papel de cada jugador/a en relación a la distancia respecto al balón (jugador con balón u oponente directo, jugador cercano a balón o jugador alejado) y sus relaciones a nivel micro o meso.

Tabla 2. Medios individuales, grupales y colectivos del MCB

Int. Tácticas	Medios individuales	Medios colectivos y grupales
Poseedor		
I. A. Proteger	Protección de Balón	Desdoblamiento
I. A. Pasar	Pase-Recepción-Adaptación	Circulación de balón
I. A. Fijar	Conducción-Manejo-Finta	Circulación de jugadores
I. A. Desbordar	Regate-Finta-Conducción	Pase a 3º Hombre
I. A. Lanzar	Tiro-Chut	Conducción y penetración
Int. Tácticas		Dominio entre líneas
Compañero poseedor		Prolongaciones
II. Desmarcarse	Desplazamiento	Superioridad posicional
II. Movilizar Adversario	Desplazamiento	Bloqueo
II. Inhibirse (Mantener)	Mantener Posición	Circulaciones equilibradas
II. Reconocerse (Visibilidad)	Comunicación gestual/verbal	Fijar para dividir y pasar
		Fijar para dividir y driblar
		Pared

Decisiones de acción para la próxima puesta en práctica

Modelo de Juego

Una vez analizadas los diferentes aspectos que influyen en el desarrollo de un MdJ, partiremos de esta base para mostrar un ejemplo sobre el diseño del mismo. Este diseño estará dividido por las diferentes fases del juego descritas anteriormente: AO, RD, DO y CT. Este MdJ podría desarrollarse como una guía a seguir en un club con sus diferentes grados de consecución según la categoría, nivel y edad de los equipos o directamente durante la temporada para un equipo en concreto.

La definición y descripción de conceptos es uno de los matices más relevantes en el desarrollo del diseño y análisis de MdJ. El aspecto más importante es definir un conjunto de principios para definir el comportamiento y proporcionar organización al equipo (Mangan et al., 2021). La claridad de la información también juega un papel relacionado, según Jankowski (2016), cuanto más refinado es el MdJ y mejor se presenta a los jugadores, más claras son las diferentes acciones que deben tomarse. Por tanto, podemos pensar que la organización de estos modelos y la coherencia de su contenido son muy importantes. A continuación, se describe una sugerencia

cia práctica para explicar el posible itinerario a través de diferentes tablas que, según la fase de juego, detallan los conceptos tácticos y los agentes implicados en dicha fase. El primero es en base a la fase de AO dentro del MCB y sus respectivos objetivos continuos (Tabla 3). Acto seguido se describe en la Tabla 4 la fase de contrataque, momento seguido a la recuperación del balón. A nivel defensivo, MSB, la relación será acorde a los momentos en los que no tenemos el balón, de tal forma que los objetivos cambiarían. En este contexto las Tablas 5 y 6 hacen referencia a las fases de Reorganización Defensiva y Defensa Organizada respectivamente.

Cada uno de los comportamientos del equipo en base al MdJ va a depender de la zona (Andersen, Larsen, Tenga, Engebretsen y Bahr, 2003) y el carril (Iván-Baragaño, Maneiro, Losada y Ardá, 2022) en la que se recupere o no se disponga del balón en cada una de las fases del juego. Por ello, es importante describir pre-



Figura 8. Zonas y pasillos que diferencian comportamientos dentro del MdJ (elaboración propia).

viamente cada una de estas zonas y pasillos (Figura 8).

Conclusiones

La metodología de entrenamiento-enseñanza-aprendizaje requiere establecer un proceso organizado y optimizado a todos los recursos del equipo. Es importante disponer de un MdJ que guíe el aprendizaje de los pilares fundamentales sobre los que se desarrollará el

Tabla 3. Principios y comportamientos según la fase de Ataque Organizado dentro del MCB.

Momento	Concepto táctico	Medios grupales	Int. Tác. Individuales	Medios individuales
ZONA 1 Inicio de juego. Creación de situaciones de ataque	Superar primera línea de presión rival desde portería propia Profundidad y amplitud (disponer distintas alturas dentro y fuera del bloque) Búsqueda de espacios significativos de progresión. Jugar en campo contrario rápido Valorar comportamiento rival en la toma de decisión Servir de apoyo al poseedor y estar preparado ante la pérdida Portero actúa como un jugador más otorgando seguridad por detrás ...	Pared Fijar y pasar (Liberar compañeros)	Relacionarse Proteger balón (evitar pérdida) Fijar	Orientación corporal Adaptación de balón Pase Conducción
	Portero junto a equipo otorga seguridad como cierre Apoyo multidireccional, al menos dos laterales, uno frontal y seguridad por detrás Viajar juntos: equipo compacto en todas las líneas. Unidad en relación al balón Movilización de jugadores a espacios útiles de participación (Oscurecer marca). Atraer y juntar rival a eje longitudinal para atacar pasillos laterales de progresión Atraer para soltar: cambio punto de ataque (CPA). Profundidad y amplitud ofensiva (diferentes alturas sobre el eje y ocupación de pasillos) ...	Fijar y pasar (Liberar compañeros) Superioridad Posicional Hombre Libre Permutas Circulación de balón Circulación de jugadores Tercer Hombre	Fijar Relacionarse Movilizar adversario Inhibir adversario Proteger balón (evitar pérdida) Desmarcarse	Posición corporal Situación corporal Habilidad Postura y orientación Desmarque en apoyo y ruptura Fintas
ZONA 3 Finalización de situaciones de ataque	Priorizar líneas de pase en progresión, diagonal o en profundidad Movilidad de jugadores para explotar espacios libres generados. Portero junto a equipo otorga seguridad como cierre Exploitar entrada por banda + finalización dentro de área (pase atrás) Deslizamiento ofensivo para la ruptura de la última línea defensiva Exploitar pase a intervalo entre jugadores rivales (CT-LT / CT-CT) Equipo junto para llegada de efectivos a zonas óptimas de remate ...	Desdoblamientos Permutas Percusiones Pared Hombre Libre Tercer Hombre	Relacionarse Desbordar Desmarcarse Chutar	Regate Finta Habilidad Tiro Remate

Tabla 4. Principios y comportamientos según la fase de Contraataque dentro del MCB.

Momento	Concepto táctico	Medios grupales	Int. Tác. Individuales	Medios individuales
ZONA 1 Iniciación - Robo en zona de inicio.	Reconocimiento de la posibilidad real de realizar un contraataque. Progresar en profundidad con cambio de orientación o pase a desmarque. Progresar indirectamente apoyándose en corto con compañeros cercanos. Ralentizar movimientos de salida para explotar apoyos de segunda oleada. Ocupar y explotar espacios libres de progresión. Evitar precipitación y pérdida inmediata. Controlar el contrataque y volver a AO. ...	Pared Fijar y pasar (Liberar compañeros)	Relacionarse Proteger balón (evitar pérdida) Fijar	Orientación corporal Adaptación de balón Pase Conducción
	Progresión directa del jugador que recupera la posesión del balón. Progresar indirectamente apoyándose en corto con compañeros cercanos. Progresar en profundidad con cambio de orientación o lanzamiento directo. Exploitar espacios libres de progresión. Movilización de jugadores rápida para generar desequilibrios y encontrar espacios de progresión. Exploitar lado débil de rival tras recuperación de forma inmediata. ...	Fijar y pasar (Liberar compañeros) Superioridad Posicional Hombre Libre Permutas Circulación de balón Circulación de jugadores Tercer Hombre	Fijar Relacionarse Movilizar adversario Inhibir adversario Proteger balón (evitar pérdida) Desmarcarse	Posición corporal Situación corporal Habilidad Postura y orientación Desmarque en apoyo y ruptura Fintas
ZONA 3 Finalización - Robo en campo contrario aprovechar desajustes.	Priorizar finalización del contraataque rápido (conducción y tiro o pase y tiro). Buscar relación rápida buscando la finalización. Finalizar eficazmente el ataque. Atacar los intervalos entre jugadores rivales (superioridad posicional). Buscar relación con jugador en buena posición para finalizar el contraataque. Deslizamiento ofensivo para la ruptura de la última línea defensiva. Movilización de jugadores para ofrecer zonas de aclarado y progresión a poseedor de balón. ...	Desdoblamientos Permutas Percusiones Pared Hombre Libre Tercer Hombre	Relacionarse Desbordar Desmarcarse Chutar	Regate Finta Habilidad Tiro Remate

Tabla 5.

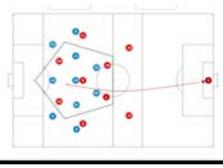
Principios y comportamientos según la fase de Reorganización Defensiva dentro del MSB.

MOMENTO	CONCEPTO TÁCTICO	M. GRUPALES	INT. INDIVIDUALES	M. INDIVIDUALES
ZONA 1	Recuperar el balón instantáneamente Presión intensiva (jugadores cercanos a la pérdida) Leer desequilibrios provocados por la pérdida de balón en el inicio del juego Anular las posibilidades directas de finalización rival Ganar posición defensiva eje vertical por detrás del balón para ralentizar el ataque Priorizar la defensa al poseedor del balón para evitar finalización en primera oleada Condicionar la finalización rival (agobiar, acosar, presionar, incomodar, etc.) Cambio de rol individual y colectivo inmediato (mentalidad ataque-defensa)	Coberturas Cambio de Oponente Superioridad Numérica (Ayudas 2x1,3x2) Superioridad Posicional	Acosar (par e impar) Interceptar Disuadir Desposeer Controlar oponentes (vigilancias directas e indirectas)	Acoso, Trayectoria, Frenada Orientación Corporal Marcaje, Vigilancia Postura, Trayectoria, Orientación Corporal Despeje
	Tras pérdida [Estructura Versátil]	Cambio de rol individual y colectivo inmediato (mentalidad ataque-defensa) Anular las posibilidades directas de progresión rival Bascular lejanos a eje longitudinal. Mantener al equipo seguro en acciones futuras del equipo rival Impedir envío en largo Generar densidad y profundidad defensiva en eje longitudinal Corregir desequilibrios provocados por la presión intensiva Impedir salida rival por lado débil Temporizar acoso. Valorar interrupción del juego	Basculación Intensiva Superioridad Posicional (Dominio de intervalos) Basculación Asimétrica Coberturas Superioridad Numérica (Ayudas 2x1,3x1)	Acoso, Trayectoria, Frenada Orientación Corporal Intercepción, Finta Postura, Trayectoria, Orientación Corporal Entrada (Sin falta) Carga
ZONA 2 y 3	Corregir desequilibrios provocados por la presión del bloque variable Controlar oponentes cercanos (lejanos a balón) ante posibles envíos Impedir recepción a espaldas de línea defensiva Minimizar longitud entre estructura versátil y estructura fija Portero a distancia adecuada para evitar envío a espaldas Valorar interrupción del juego	Coberturas Cambio de Oponente Superioridad Numérica (Ayudas 2x1,3x2)	Acosar (par e impar) Interceptar Disuadir Desposeer Controlar oponentes (vigilancias directas e indirectas)	Marcaje, Vigilancia Postura, Trayectoria, Orientación Corporal Despeje
	Tras pérdida [Estructura Fija]	Tras los primeros 6" en la reorganización defensiva y si no ha tenido éxito, replegar y DO. Priorizar defensa eje longitudinal antes de recuperar balón Orientar ataque rival a banda Leer avance rival y generar profundidad y densidad defensiva en eje longitudinal Controlar lado débil en progresión rival	Coberturas Superioridad Posicional (Intervalos) Superioridad Numérica (Ayudas 2x1,3x2)	Controlar Oponentes (Vigilancias directas e indirectas) Acosar Despejar Disuadir

Tabla 6.

Principios y comportamientos según la fase de Defensa Organizada dentro del MSB.

Momento	Concepto táctico	Medios grupales	Intenciones tácticas individuales	Medios individuales
ZONA 1	Impedir las posibles penetraciones de atacantes que buscan espacios detrás de la última línea defensiva. Evitar ocupaciones espaciales ventajosas para finalizar acciones de ataque. Anticipar los movimientos defensivos a posibles centros laterales. Evitar continuidad en las acciones de ataque del rival derivado de captación de rechaces. Proteger eje longitudinal como prioridad principal Vigilar deslizamiento de jugadores rivales que rompan última línea defensiva Priorizar control de oponente frente a control de balón en centros y pase atrás	Coberturas Cambio de Oponente Superioridad Numérica (Ayudas 2x1,3x2) Superioridad Posicional	Acosar (par e impar) Interceptar Disuadir Desposeer Controlar oponentes (vigilancias directas e indirectas)	Acoso, Trayectoria, Frenada Orientación Corporal Marcaje, Vigilancia Postura, Trayectoria, Orientación corporal Despeje
	Evitar finalizaciones de ataque	Evitar la existencia de espacios libres cercanos a la pelota Priorizar la defensa de los pases interiores por dentro del bloque Impedir que el rival avance de cara a portería (Ataque vertical) Reducir el espacio entre líneas (diferentes alturas) Evitar que el poseedor rival pueda efectuar pases cómodos en profundidad Evitar dejar lado débil (zona opuesta al balón) desprotegida Orientar ataque rival a banda para favorecer labores defensivas	Basculación Superioridad Posicional (Dominio de intervalos) Basculación Asimétrica Coberturas Superioridad Numérica (Ayudas 2x1,3x1)	Controlar Oponentes (Vigilancias directas e indirectas) Disuadir Despejar Desposeer
ZONA 2	Evitar progresión por dentro. Condicionar el ataque rival desde su inicio de meta propia. Dominio de intervalos defensivos (superioridad posicional) Evitar cambios de orientación constantes (disuadir retroceso) Asegurar simetrías o asimetrías a favor (superioridad numérica) Condicionar ataque rival a banda para favorecer labores defensivas Proteger eje longitudinal	Coberturas Superioridad Posicional (Intervalos) Cambio de Oponente	Controlar Oponentes (Vigilancias directas e indirectas) Acosar Despejar Disuadir	Marcaje, Vigilancia Orientación y postura corporal

Fase principal MdJ: Defensa Organizada		Fase secundaria MdJ: Contraataque
Objetivo principal: Presión salida de balón rival. Orientar a ataque rival a banda		Objetivo secundario: Tras robo finalizar con verticalidad el CT
	<p>ESTRUCTURA MICRO (E0, E1 y E2) - Situación – PT+3x2 Presión salida de balón</p> <p>Inicia portero en salida de balón (4vs2) donde azules tienen la difícil tarea de evitar que marquen en porterías pequeñas, atacando intervalos y haciendo presión al par e impar (media luna) de manera efectiva, generando una situación en la cual, no van a recuperar balones probablemente, pero tampoco van a poder avanzar los rojos, obligándolos a enviar en largo (partido).</p> <p>Observaciones: defensa del intervalo + presión al par e impar (media luna) + postura corporal (lectura pie dominante rival).</p> <p>Reglas de provocación: Rojos conectar con pivote y hacer gol en miniporterías (un punto). Azules, tras robo gol en portería grande (un punto)</p> <p>ESTRUCTURA MESO (E2, E3 y E4) - Situación – 7x7+1 Presión salida de balón</p> <p>Juego posicional con 2 zonas donde se trabajan las estructuras ofensivas y defensivas del sistema 1-4-3-3.</p> <p>Azules inician atacando con PIV+MC en zona 1 y DC+EXTs en zona 2. La idea es que, tras la búsqueda de la superioridad posicional (presión a intervalos) de amarillos, se consiga recuperar o forzar la salida para, orientando rival a banda con la posición corporal, robar en zona dos con presión a pares.</p> <p>Reglas de provocación Si azules pasan de zona 1: un punto. Si azules hacen gol: un punto. Si los rojos roban en zona 3: gol vale doble. Si roban en zona 2: un punto.</p>	
		<p>Defensa del saque en largo rival. Inicia portero en largo (hacia pentágono) donde se disputará y se generará una 2ª jugada para iniciar presión colectiva del equipo que no haya conseguido la posesión del balón.</p> <p>Observaciones: unidad del bloque defensivo en la presión + actitud en la 2ª jugada + velocidad en el contraataque en segunda fase (aprovechar ambas bandas) + presión tras pérdida en caso de perder la 2ª jugada.</p> <p>Reglas de provocación Si la ganan los azules: contraataque aprovechando los espacios a la espalda. Si la ganan los rojos: bloque medio/bajo hasta recuperar, para atacar en contraataque nuevamente.</p>

- Junior, N. K. M. (2020). Periodization models used in the current sport. *MOJ Sports Med*, 4(1).
- Kautzner Marques Junior, N. (2020). *Periodization models used in the current sport*. <https://doi.org/10.15406/mojism.2020.04.00090>
- Kiely, J. (2017). Paradigmas de periodización en el siglo 21: ¿se basan en evidencia o en tradición? *RED: Revista de Entrenamiento Deportivo = Journal of Sports Training*, 31(1).
- Machado, G., González-Villora, S., Sarmento, H., & Teoldo, I. (2020). Development of Tactical Decision-making Skills in Youth Soccer Players: Macro- and Microstructure of Soccer Developmental Activities as a Discriminant of Different Skill Levels. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 20(6). <https://doi.org/10.1080/24748668.2020.1829368>
- Mangan, S., Collins, K., Burns, C., & O'Neill, C. (2021). A tactical periodisation model for Gaelic football. *International Journal of Sports Science and Coaching*. <https://doi.org/10.1177/174795412111016269>
- Marques Junior, N. K. (2017). A REVOLUÇÃO RUSSA E O DESENVOLVIMENTO DA PERIODIZAÇÃO ESPORTIVA NA UNIÃO SOVIÉTICA. *REVISTA INCLUSIO-NES*, 4(Especial).
- Martín-Barrero, A., & Martínez-Cabrera, F. I. (2019). Game models in soccer. From theoretical conception to practical design. *Retos*, 36(2).
- Mendrin, N., Lynn, S. K., Griffith-Merritt, H. K., & Noffal, G. J. (2016). Progressions of Isometric Core Training. *Strength and Conditioning Journal*, 38(4). <https://doi.org/10.1519/SSC.0000000000000233>
- Morouço, P., Takagi, H., & Fernandes, R. J. (Eds.). (2005). Sport Science: Current and Future Trends for Performance Optimization. *J Oral Maxillofac Surg*, 63(6), 729-31.
- Owen, A. L., Wong, D. P., Dellal, A., Paul, D. J., Orhant, E., & Collie, S. (2013). Effect of an injury prevention program on muscle injuries in elite professional soccer. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 27(12). <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e318290cb3a>
- Raposo, A. (2000). *Planificación y organización del entrenamiento deportivo*. Retrieved from <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=NM0-HDCA&pg=PR103&dq=3+Bibliografias+Deportivas+Kob&pg=PR103&dq=3+Bibliografias+Deportivas+Kob>
- Ric, A., Hristovski, R., Gonçalves, B., Torres, L., Sampaio, J., & Torrents, C. (2016). Timescales for exploratory tactical behaviour in football small-sided games. *Journal of Sports Sciences*, 34(18). <https://doi.org/10.1080/02640414.2015.1136068>
- Rico-González, M., Pino-Ortega, J., Nakamura, F. Y., Arruda-Moura, F., & Los Arcos, A. (2020). Origin and modifications of the geometrical centre to assess team behaviour in team sports: a systematic review. [Origen y modificaciones del punto geométrico para evaluar el comportamiento táctico colectivo en deportes de equipo: una revisión sistemática]. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias Del Deporte*, 16(61). <https://doi.org/10.5232/ricyde2020.06106>
- Robertson, S. J., & Joyce, D. G. (2015). Informing in-season tactical periodisation in team sport: development of a match difficulty index for Super Rugby. *Journal of Sports Sciences*, 33(1). <https://doi.org/10.1080/02640414.2014.925572>
- Romero Caballero, A., & Campos Vázquez, M. Á. (2020). Relación entre indicadores de carga interna en un juego reducido 3x3 en jóvenes futbolistas. *Retos: Nuevas Tendencias En Educación Física, Deporte y Recreación*, 37.
- Romero-Caballero, A., Varela-Olalla, D., Collado-Lázaro, I., & Álvarez-Salvador, D. (2021). Technical staff structure, planning methods, methodological practices and load management in soccer (Estructura de los cuerpos técnicos, métodos de planificación, prácticas metodológicas y gestión de la carga en fútbol). *Retos*, 43. <https://doi.org/10.47197/retos.v43i0.89044>
- Seifert, L., Button, C., & Davids, K. (2013). Key properties of expert movement systems in sport: An ecological dynamics perspective. *Sports Medicine*, Vol. 43. <https://doi.org/10.1007/s40279-012-0011-z>
- Seifert, L., & Davids, K. (2017). Ecological dynamics: A theoretical framework for understanding sport performance, physical education and physical activity. In *Springer Proceedings in Complexity*. https://doi.org/10.1007/978-3-319-45901-1_3
- Serre, N. B., Martín, C. T., Cabanellas, R. P., & Vargas, F. S. (2014). Entrenamiento integrado. Principios dinámicos y aplicaciones. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 116(1). [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2014/2\).116.06](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2014/2).116.06)
- Sheehan, W., & Tribolet, R. (2021). *An assessment of physical and spatiotemporal behaviour during different phases of match play in professional Australian football*. <https://doi.org/10.1080/02640414.2021.1928408>
- Tamarit, X. (2007). *Què es la periodització tàctica*. España: Editorial Mcs Sports.
- Tassí, J. (2017). Metodologías y modelos de planificación en el fútbol actual/ : Acentuación psicológica en la periodización táctica y el microciclo estructurado. *12º Congreso Argentino y 7º Latinoamericano de Educación Física y Ciencias*.
- Tee, J. C., Ashford, M., & Piggott, D. (2018). A Tactical Periodization Approach for Rugby Union. *Strength and Conditioning Journal*, 40(5). <https://doi.org/10.1519/SSC.0000000000000390>
- Vasconcelos, A. (2009). Planificación y Organización del Entrenamiento Deportivo. In *Editorial Paidotribo*.
- Vilar, L., Araújo, D., Davids, K., & Bar-Yam, Y. (2013). Science of winning soccer: Emergent pattern-forming dynamics in association football. *Journal of Systems Science and Complexity*, 26(1). <https://doi.org/10.1007/s11424-013-2286-z>
- Walker, G. J., & Hawkins, R. (2018). Structuring a program in elite professional soccer. *Strength and Conditioning Journal*, 40(3). <https://doi.org/10.1519/SSC.0000000000000345>