

1 - Conceptos, diferencias y aclaraciones.



INTRODUCCIÓN

Todo entrenador debe saber que cuando se hace cargo de un equipo tiene que empezar por planificar y englobar todos los aspectos que al equipo se refieren y, en este sentido, planificar va mucho más allá que organizar los entrenamientos.

Son muchos los conceptos que se relacionan con el proceso de planificación deportiva de un equipo, en general, y de manera más específica en fútbol.

Por lo tanto, previamente tendremos que definir tres términos básicos: planificación, programación y periodización que son susceptibles de llevar a error por lo que una definición ajustada de los mismos es necesaria para poder comprender y analizar el proceso de planificación.

CONCEPTO DE PLANIFICACIÓN

La planificación es la acción y resultado de planificar, entendiendo que planificar es someter a un plan estudiado cierta actividad o proceso, que en este caso es la dirección y preparación de un equipo de fútbol.

La planificación es el análisis previo de todos aquellos factores objetivos y subjetivos, internos y externos, que pueden influir en el resultado de una actividad.

La planificación trata de construir un futuro deseado (objetivo), utilizando y administrando con la mayor eficacia posible los recursos disponibles, a través de la optimización de los

medios necesarios (programación), secuenciándolos de forma lógica y consecuente (periodización).

Cuando hablamos de planificar, no sólo hablamos de planificar el entrenamiento, que es una parte importante dentro de la misma, pero establecida esta última en un nivel más bajo de concreción.

Planificar es un proceso más amplio, donde se conjugan todos los elementos participantes en la consecución de los objetivos definidos y por los cuales se fijan unas pautas y procedimientos de intervención.

Características que debe reunir toda planificación entendida como plan estudiado de la dirección y preparación de un equipo de fútbol:

- a.- Toda planificación debe referirse al futuro mediante el establecimiento de objetivos y metas del equipo, debe basarse en supuestos reales y posibles de alcanzar y ha de basarse en datos cuantitativos y cualitativos además de señalar los medios necesarios para conseguir los fines propuestos.
- b.- Toda planificación se caracteriza por su complejidad, por la obligación de tener en cuenta las diversas variables que afectan a la preparación del equipo como:
 - el establecimiento de objetivos y evaluación.
 - el número y características de los jugadores y del equipo técnico.
 - la variedad y especificidad de los factores de rendimiento.
 - la dependencia de otros equipos, dado el carácter interactivo de la competición.
 - los factores externos incontrolables por el entrenador.
- c.- Toda planificación debe ser flexible para poder adaptarse a las situaciones y poder reorientar el programa.
- d.- Toda planificación debe ser única pues contempla de forma homogénea e integral al conjunto de factores que configuran el modelo deporte de equipo.
- e.- Toda planificación debe ser específica en función de las características y de la lógica interna de cada deporte, en este caso, el fútbol.
- f.- Toda planificación debe ser personalizada para ajustarse a las características adaptativas de cada jugador acorde con su edad, sexo, funciones en el juego y su estado de desarrollo.
- g.- Con referencia a los jugadores, toda planificación debe:

- Asegurar que se manifiesten plenamente las capacidades del futbolista y se alcancen los mejores resultados en las competiciones principales.
- Conseguir que el futbolista actúe a su plena capacidad durante toda la temporada, sin detrimento de su preparación general y sin perjuicio de su salud.
- Crear los fundamentos para que el futbolista continúe mejorando la preparación y los resultados en las temporadas posteriores.

CONCEPTO DE PROGRAMACIÓN

La programación es la elaboración de un programa (plan, proyecto o declaración) de lo que se piensa realizar.

Programar significa sistematizar los contenidos del proceso de entrenamiento según los objetivos, bien definidos, de la preparación de un futbolista y de los principios específicos que determinan la forma racional de organización de las cargas de entrenamiento en un periodo de tiempo bien definido (Verjoshanski, L.V, 1990).

La programación trata de ordenar los contenidos del entrenamiento a través de un plan estratégico que permita llevar al equipo a conseguir los objetivos propuestos. Es por lo tanto una hoja de ruta donde se determinan los pasos a seguir y en qué orden. El orden, la sinergia y la dosis de los contenidos empleados van a ser la base del éxito deportivo del equipo.

Diferencia entre programación y planificación

Estos contenidos de trabajo corresponden única y exclusivamente al entrenamiento, por lo que la programación es exclusiva del entrenamiento, se podría llamar por lo tanto programación del entrenamiento.

En ocasiones se confunden los términos planificación y programación, pero la planificación es bastante más compleja que la programación, por lo que son conceptos distintos pero complementarios.

La programación debe incluir todos los contenidos de trabajo secuenciados en el tiempo y eso se consigue mediante la periodización del entrenamiento.

CONCEPTO DE PERIODIZACIÓN.

La periodización es la división de un espacio de tiempo en periodos más pequeños.

La periodización consiste en dividir el plan anual en fases de entrenamiento más cortas y manejables. Esta división mejora la organización del entrenamiento y permite a los entrenadores dirigir el programa sistemáticamente (Bompa T, 2004).

Una vez definidos los objetivos a conseguir en cada etapa los periodizamos a lo largo de la temporada. Relacionamos los contenidos con los momentos en los que los vamos a desarrollar. Para poder desarrollar esta hoja de ruta tendremos que definir los medios que

vamos a utilizar para desarrollar estos contenidos, teniendo en cuenta las situaciones prioritarias a utilizar en esta etapa.

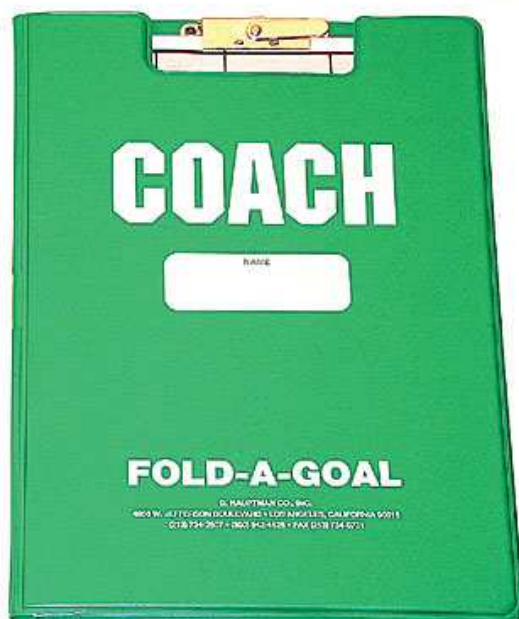
Teniendo en cuenta el proceso formativo, podemos establecer subdivisiones intermedias de igual duración que nos permitan evaluaciones posteriores. Esta división la podemos realizar básicamente en las siguientes subdivisiones de mayor a menor:

- La etapa o categoría que es un plan plurianual que está compuesta por varias temporadas o megaciclos (por ejemplo: etapa o categoría alevín).
- El megaciclo que es cada una de las temporadas que componen una etapa o categoría (por ejemplo: alevín de segundo año).
- El macrociclo que es cada uno de los trimestres que componen un ciclo o temporada (por ejemplo: macrociclo o trimestre 1).
- El mesociclo que es cada uno de los meses que componen un macrociclo o trimestre (por ejemplo: mesociclo 1 (septiembre)).
- El microciclo: que es cada una de las semanas que componen un mesociclo (por ejemplo: microciclo 3 (tercera semana)).
- La sesión de entrenamiento que es la unidad elemental de entrenamiento que compone un microciclo (por ejemplo: sesión número 6).

En el siguiente cuadro ubicaríamos la sesión puesta como ejemplo:

ETAPA o CATEGORÍA		ALEVIN				
MEGACICLO		SEGUNDO AÑO				
MACROCICLOS		MA1 (TRIMESTRE 1)				
MESOCICLOS		ME1 (SEPTIEMBRE)				
MICROCICLOS		MI1	MI2	MI3	MI4	MI5
FECHAS S=SESIONES P=PARTIDOS	MARTES	S1 (1)	S3 (8)	S5 (15)	S7 (22)	S9 (29)
	JUEVES	S2 (3)	S4 (10)	S6 (17)	S8 (24)	
	SABADO	P1 (5)	P2 (12)	P3 (19)	P4 (26)	

2 - La planificación general de la temporada como paso previo a la periodización.



PLANIFICACIÓN GENERAL DE LA TEMPORADA

El entrenador debe partir de la necesidad de conocerlo todo acerca del equipo o grupo con el que va a desarrollar su trabajo y del entorno que lo rodea para poder establecer la planificación general de la temporada. Este conocimiento debe ser fruto de un análisis de todos los elementos y factores que giran en torno al equipo y a la entidad a la que pertenece dicho equipo.

Según el Diccionario de Ciencias de la Educación planificar es: el proceso que debemos seguir para alcanzar objetivos concretos en unos plazos terminados y en etapas definidas, partiendo del conocimiento y de la evaluación científica de la situación de origen y utilizando de modo racional los medios naturales y los recursos humanos disponibles.

Desde esta definición en toda planificación es preciso partir de un estudio previo del grupo que nos permita delimitar unos objetivos a corto, medio y largo plazo; debiendo establecer unos contenidos secuenciados que favorezcan unos aprendizajes concretos a nivel: físico, técnico, táctico y psicológico; siendo preciso prever la utilización de unos recursos materiales (material deportivo) y humanos (personal técnico cualificado).

Dentro de una planificación, debemos tener en cuenta: la descripción, la previsión, la organización y el diseño de todos y cada uno de los acontecimientos del entrenamiento, como uno de los mecanismos de control que nos permitan modificar esos acontecimientos para que dicho jugador pueda lograr los resultados deseados en la competición deportiva.

La puesta en marcha del proceso de planificación, exige: partir de una evaluación previa de las capacidades del sujeto; establecer unos objetivos con una secuenciación temporal; diseñar un programa racional de actividades; determinar unos medios de control; ejecutar el plan de acción previamente diseñado y evaluar el resultado final del proceso.

Concretamente es necesario conocer algunos aspectos relacionados con el trabajo por el que pasó el equipo en años precedentes.

ASPECTOS A TENER EN CUENTA EN LA PLANIFICACIÓN GENERAL DE LA TEMPORADA:

Este análisis debe ser lo más exhaustivo posible para tener en cuenta todos los condicionantes previos a la temporada y a la planificación de la misma.

A.- ANÁLISIS DE LA ENTIDAD.

Cuando llegamos a un club o entidad, para realizar nuestro trabajo como entrenador, debemos analizar y valorar previamente algunos aspectos de la misma para poder realizar la planificación general de la temporada.

Debemos conocer y entender cuál es la idiosincrasia de la entidad en la que vamos a trabajar, es decir, que tipo de club es, por quién o quienes está dirigido y gestionado, de que medios y recursos dispone, etc. Debemos conocer los rasgos y carácter propios y distintivos de la entidad, para poder actuar en las decisiones y planteamientos dentro del proceso de planificación.

Debemos conocer y saber también cual es el fin principal de la entidad y aún a riesgo de generalizar, considerar que las entidades que tienen fútbol-base pueden plantearse cuatro objetivos finales distintos (expuestos en orden de mayor a menor incidencia):

- Formar futuros jugadores para el primer equipo.
- Objetivo educativo-social-deportivo.
- Rendimiento inmediato o formación de jugadores en un proceso a largo plazo.
- Desarrollar al máximo la potencialidad de cada jugador.

En cualquier planificación se debe determinar en primer lugar qué se quiere conseguir al final del proceso. Es decir, pueden existir muchos y diversos objetivos de tipo técnico parciales, aunque siempre deberán mantener una estrecha relación de coherencia con el objetivo final perseguido por la entidad.

B.- ANÁLISIS DE LA PLANTILLA.

Sobre la plantilla de jugadores hay que analizar todos los factores relevantes para poder planificar coherentemente y programar los entrenamientos. Las características de los jugadores son muy importantes para poder establecer un punto de partida, así como las características generales del equipo.

EQUIPOS DE FUTBOL BASE O EN GENERAL

En este análisis pueden colaborar personas que hayan interactuado en la misma en años anteriores y nos puedan aportar datos de interés.

a.- Análisis colectivo:

- Número de jugadores. Hay que conocer el número exacto de jugadores del que se dispone.
- Tipología de jugadores. Conocer a grandes rasgos el perfil medio de la plantilla en relación a aspectos colectivos de carácter técnico-táctico, condicional y psicológico. Aquí hay que reflejar todos los aspectos que se entiendan como determinantes.
- Desarrollo evolutivo. Edad del grupo y etapa evolutiva. Tendremos que identificar las características evolutivas de la edad a la que corresponda para poder aplicar los contenidos de entrenamiento correctamente.
- Nivel futbolístico. Hay que determinar el nivel del grupo, reflejando sus características y sus posibilidades.

b.- Análisis individual (Trataremos de conocer sus principales características):

- Características físicas. Podríamos disponer de medidas antropométricas, test de valoración funcional y condicional recientes (años anteriores), datos objetivos, si se disponen, de rendimiento condicional, etc.
- Características técnico-tácticas. Del mismo modo conocer las habilidades individuales del jugador, su capacidad motora, cognitiva, coordinativa dentro del juego, etc. Podremos comparar los jugadores, pudiendo encontrarnos diferencias grandes a pesar de ser de la misma edad. Es importante conocer el nivel inicial para poder programar los contenidos de entrenamiento.
- Rendimiento individual en años anteriores. Conocer el rendimiento general, de años anteriores.

EQUIPOS AMATEURS O PROFESIONALES

La composición de la plantilla de jugadores es uno de los factores determinantes de toda planificación general de la temporada.

Personalmente cuando me hago cargo de una plantilla amateur (también es válido para equipos de fútbol base, aunque con algunos matices) lo primero que determino es que jugadores de los existentes en la misma son válidos para mi proyecto, dando prioridad en igualdad de condiciones, a los jugadores del club.

A partir de este análisis intento doblar con jugadores todas las demarcaciones valorando la calidad técnica, la polivalencia, la condición física, las cualidades humanas (buena persona, entrega, sacrificio, responsabilidad y compromiso) y la experiencia personal y en la categoría de los jugadores.

Según sea el presupuesto y categoría del equipo, suele ser el número de jugadores disponibles para afrontar el calendario de competiciones. Por ello, uno de los factores que

pueden modificar el rendimiento del equipo a lo largo de la temporada puede ser la escasa plantilla o la descompensación de algunos puestos en el equipo.

Así ante situaciones habituales como lesiones, sanciones federativas, bajo rendimiento, etc., el entrenador debe disponer de una amplia relación de jugadores para poder dar mejores respuestas a los problemas que se le planteen a lo largo de la competición.

Según García Manso (1996) los pasos a seguir para analizar previamente una plantilla pueden ser los siguientes:

- Conocer el nivel de rendimiento de la temporada anterior.
- Conocer el nivel de cumplimiento de los objetivos marcados.
- Conocer el nivel de entrenamiento realizado.
- Conocer el perfil condicional del futbolista.
- Conocer los resultados de que se dispone.

Al analizar estos datos podemos llegar a determinar las causas que provocaron el rendimiento del equipo en la temporada anterior, y comenzar a delimitar las vías por las que debe desarrollarse el trabajo para el presente año.

A partir de aquí se establecerá la composición de la plantilla de acuerdo a:

- Número total de jugadores disponibles.
- Características dominantes de la plantilla.
- Calidad de los jugadores.
- Nivel de compensación y homogeneidad por puesto.
- Grado de adaptación a la propuesta táctica planteada.
- Experiencia competitiva de los jugadores.
- Estado evolutivo de los jugadores.
- Capacidad de evolucionar y mejorar.
- Años de pertenencia al club.
- Grado de compenetración y compromiso.

C.- ANÁLISIS DE LAS COMPETICIONES EN LAS QUE SE PARTICIPA.

En la planificación general de la temporada se debe tener un conocimiento de las competiciones en las que va a participar el equipo (amistosos de pretemporada, torneos, amistosos durante la temporada, liga, copa, etc.), respetando los periodos vacacionales.

Para conocer cómo tienen que ser los microciclos y las diferentes cargas de trabajo en cada una de las sesiones hemos de conocer el calendario que nos va permitir saber cuando conviene intensificar el entrenamiento.

El calendario de competición establece una liga regular de todos los equipos contra todos en partidos de ida y vuelta, cuyas fechas se concretan con anticipación para prever el día y lugar de celebración, con lo que se puede planificar el plan de trabajo para cada una de ellas.

D.- RELACIÓN DE RECURSOS HUMANOS DISPONIBLES: EL EQUIPO DE COLABORADORES.

Dentro del proceso de análisis es importante conocer los recursos humanos de los que disponemos para poder configurar nuestro grupo de colaboradores. Estos recursos son fundamentalmente de tres tipos: el cuerpo técnico, el cuerpo médico y el personal auxiliar.

a.- Cuerpo técnico:

Debemos planificar quien compone el cuerpo técnico, estableciendo su número y funciones. Se identifican los miembros del cuerpo técnico que van a participar en la preparación del equipo, dando nombres, puesto y función que desempeñan (por ejemplo: entrenador, segundo entrenador, preparador físico y entrenador de porteros).

b.- Cuerpo médico:

Debemos planificar quien compone el cuerpo médico, estableciendo su número y funciones. Se identifican los miembros del cuerpo médico que van a participar en la recuperación del equipo, dando nombres, puesto y función que desempeñan (por ejemplo: médico y mutua médica, ATS, fisioterapeuta, podólogo y psicólogo).

c.- Personal auxiliar:

Debemos planificar quien compone el personal auxiliar, estableciendo su número y funciones. Se identifican los miembros del personal auxiliar que van a colaborar con el equipo, dando nombres, puesto y función que desempeñan (por ejemplo: utillero, encargado de material, delegado, encargado de las instalaciones y directivo de la junta puente con el equipo).

E.- RELACIÓN DE RECURSOS MATERIALES DISPONIBLES: INSTALACIONES Y MATERIAL.

Dentro del proceso de análisis es importante conocer los recursos materiales de los que disponemos para poder planificar y programar nuestras sesiones de entrenamiento. Estos recursos son fundamentalmente de dos tipos: instalaciones y material.

a.- Instalaciones:

- Campo de entrenamiento, gimnasio, pabellón cubierto, aulas, salas, piscina, etc.

b.- Material:

- Porterías auxiliares, barrera móvil para ensayos estratégicos, balones, aros, cuerdas, marcas, vallas, picas, balones medicinales, petos, etc.

F.- EL SISTEMA DE JUEGO ADOPTADO POR EL EQUIPO.

Puede ser otro factor que tiene repercusión en el rendimiento del equipo en la temporada, ya que las características físico-técnicas de los jugadores puede determinar el empleo de uno u otro sistema de juego, tanto a nivel ofensivo, como defensivo.

Cada sistema exige una distribución espacial, así como un diferente nivel de condición física; por lo tanto, el entrenador "acertará" con el sistema, según el conocimiento de sus hombres. Igualmente, es importante como el ámbito psicológico facilita que el equipo se sienta seguro dentro de un sistema y no dependa exclusivamente de la iniciativa del equipo contrario.

G.- DEFINICIÓN DE OBJETIVOS.

a.- Objetivos generales:

- Clasificar al equipo en una determinada posición.
- Alcanzar un estado de forma óptimo del equipo.
- Describir y preestablecer los elementos del entrenamiento para seguir una progresión lógica en la aplicación de los mismos.
- Organización de los elementos del entrenamiento siguiendo criterios, leyes y principios de las teorías que sustentan la práctica deportiva.
- Permitir controlar y evaluar el entrenamiento.

b.- Objetivos específicos:

- Alcanzar un estado de forma óptimo en cada momento de la temporada.
- Diseñar la carga de entrenamiento idónea para cada microciclo y sesión.
- Seleccionar los sistemas funcionales del individuo a los que se dirigen las cargas.
- Proponer los sistemas de entrenamiento más adecuados para cada sistema funcional.

Es importante señalar que para que la determinación de los objetivos sea objetiva el estudio previo es muy importante que esté bien realizado y elaborado.

(Este artículo ha sido reeditado del blog de nuestro amigo Guillem Benarroch "Entrenadores de fútbol" <http://entrenadordefutbol.blogia.com/>)