

César Ruiz Noriega

Entrenador Nacional Nivel 3

# TRANSFERENCIA DEL ENTRENAMIENTO A LA COMPETICIÓN

---

[www.jlmartinsaez.com](http://www.jlmartinsaez.com)



En el fútbol siempre se ha dicho que se juega como se entrena, y es una gran verdad que a todos los entrenadores nos gustaría palpar o sentir en nuestros equipos. Pero no os habéis preguntado alguna vez si, más allá de la intensidad que queremos que manifieste nuestro equipo, de verdad nosotros como entrenadores entrenamos durante la semana de cara a lo que nos vamos a enfrentar en el próximo partido de competición.

César Ruíz  
29/10/15

¿Cuántas veces nos hemos lamentado después de un partido de lo bien que habíamos entrenado durante la semana y lo mal que hemos jugado en dicho partido?

Es obvio que no sólo jugamos nosotros ese partido sino que también hay un rival con sus virtudes y sus defectos, pero **debemos plantearnos el por qué de que no hayamos realizado con éxito todo lo entrenado durante la semana.**

Como entrenadores y máximos responsables del grupo debemos hacernos varias preguntas: ¿He planteado el partido adecuadamente? ¿Sabíamos a qué nos enfrentábamos? ¿Hemos entrenado durante la semana situaciones que se han dado o pensábamos que se iban a dar en el partido?

Todo esto debemos de planteárnoslo antes de sacar cualquier otra conclusión precipitada.

Para transmitir al partido lo entrenado durante la semana **lo primordial es trabajar la planificación específica**, y no la planificación global que tengamos ya marcada, semana a semana adaptando lo planteado con anterioridad en nuestra planificación por Mesociclos a lo que queremos trabajar en dicha semana, siempre dependiendo de los siguientes factores:

- 1- **Terreno de juego** en el que vamos a jugar: dimensiones del campo, tipo de superficie.
- 2- **Rival:** sistema de juego, tipo de juego que plantea, puntos débiles, virtudes.

Estos 2 factores deben de influir mucho en el diseño de nuestra semana de entrenamientos. Es cierto que **muchas veces no sabemos nada de nuestro rival**, dependiendo de la categoría en la que entrenemos. Si es categoría Amateur aficionado o Fútbol base en categorías menores como norma general no conocemos a los rivales hasta la 2ª vuelta del campeonato.

En otras categorías como Preferente, 3ª División o Fútbol base en categorías más altas a veces sí conocemos o estudiamos al rival, nosotros mismos o con la ayuda de miembros del club o cuerpo técnico, que de verdad si tenemos tiempo y posibilidades es una gran ayuda para nuestro trabajo y esto repercute en nosotros mismos y en nuestro equipo. No hace falta hacer un informe o estudio detallado del rival, pero **sí nos viene bien verles analizarles** y sacar conclusiones que nos van a ser de gran ayuda para el planteamiento de las tareas a entrenar durante la semana.

Por mi propia experiencia como *Scouting* y como aficionado a analizar rivales, puedo decir que **es mucho más fácil de analizar un rival trabajado** en mayor o menor grado que un rival no trabajado. Un rival el cual apreciamos que está trabajado, que ejecuta movimientos de ataque determinados, que ejecuta un *pressing* en una zona determinada del terreno y siempre organizadamente, defiende las estrategias de una manera determinada y realiza sus estrategias de otra es un rival fácil de analizar, ya **quedando de nuestra mano la manera de contrarrestarle, atacarle o simplemente de hacer que se sienta incómodo**, cosa que cada entrenador analiza y plantea a su manera.

Pero **un equipo no trabajado** (no por ello menos peligroso que uno más trabajado o mejor entrenado) es más difícil de analizar porque **nunca sabes por dónde te puede salir**, un día manifiesta una manera de jugar y otro día puede manifestar otra. Esos rivales lo que les hace ser peligrosos es su manera de sorprender, se rigen por impulsos, así que cuando nos enfrentemos a un rival de estas características lo mejor es intentar aprovechar sus puntos débiles. De ahí la gran importancia que yo le doy a conocer algo del equipo rival, cuanto más conozcamos del rival mucha más información tendremos para trabajar.



No tenemos la posibilidad de conocer todas las circunstancias que puede llegar a manifestar un equipo, ya que su extensión y complejidad son tales que sería imposible prever lo que un equipo va a realizar durante todo el partido (la vertiente individual en el fútbol cada vez es mayor y depende de la toma de decisión de cada jugador en cada momento), pero **saber a qué juega un equipo y qué es lo que pretende dicho equipo con su juego nos ayudará a analizar al colectivo.**

Sobre el terreno de juego todos conocemos la mayoría de los campos en los que vamos a jugar durante la temporada. La mayoría ya son de césped artificial, quedando muy pocos de tierra, y también dependiendo la categoría podemos encontrarnos alguno de césped natural. Debemos de tener en cuenta el tipo de terreno, ya no para los entrenamientos, pero sí más que nada para el planteamiento del partido. Sobre el terreno de juego hay una característica que no podemos olvidar y sí tener muy en cuenta: **las dimensiones.**

En la Comunidad de Madrid nos encontramos campos de césped artificial muy dispares en cuanto a dimensiones, desde campos más largos que el propio Santiago Bernabéu a campos que no llegan a los 80 metros de largo, e incluso alguno con un ancho inferior a los 55 metros. Pues esto sí influye en el planteamiento de un partido y, por supuesto, en el planteamiento de la semana de entrenamientos ya que **podemos adaptar nuestro terreno** acortándolo o agrandándolo durante la semana en base al terreno de juego en el cual vamos a jugar (si es muy distinto de donde jugamos habitualmente) para que haya una transferencia del entreno a lo que nos vamos a encontrar en el partido del fin de semana.

¿Debemos de cambiar las tareas que teníamos planteadas si el campo en el que jugamos el fin de semana es de dimensiones más pequeñas que los que jugamos normalmente?

Por supuesto que **no debemos de cambiar las tareas**, pero quizás sí modificarles las dimensiones en las que teníamos planteado entrenarlas, ya que si sabemos que el partido del fin de semana es en un terreno de pequeñas dimensiones, sabemos que habrá menos espacios libres, se producirán más 1x1, más entradas, más interceptaciones, etc... Pues todo esto que ya sabemos debemos transferirlo a las tareas que vamos a trabajar en esta semana. Si el terreno fuera más largo y ancho pues debemos saber que entrenar en amplitud o entrenar las basculaciones tanto ofensivas como defensivas nos va a transferir cosas del entrenamiento al partido.

¿Debemos de cambiar nuestro sistema de juego debido al terreno de juego o al rival?

Pues debemos hacer lo que creamos en ese momento que es lo mejor para el equipo e intentar sacar el mayor beneficio posible, y si para ello tenemos que modificar cosas en nuestro sistema de juego o en nuestro modelo de juego pues tendremos que hacerlo.

Personalmente no soy muy de cambiar el sistema de juego por la manera de jugar del rival o por las dimensiones del campo, pero es cierto que lo he hecho en alguna ocasión y los resultados han sido satisfactorios. No debemos encerrarnos en una idea y para eso estamos los entrenadores, para **analizar qué es lo mejor en cada momento y situación.** Si consideramos que en un campo de pequeñas dimensiones y ante un rival determinado debemos cambiar nuestro sistema de juego para sacar beneficio, lo deberemos hacer porque el juego debe ser analizado y comprendido para poder adaptarnos lo mejor posible a las diferentes situaciones que se producen.

Los métodos de juego que establece un equipo deben adaptarse a partir de una doble articulación:

- 1- **Intrínseca**, que se relaciona con los métodos preestablecidos por el propio equipo.
- 2- **Extrínseca**, que se relaciona con el equipo adversario.

La articulación Intrínseca determina que las características de base de uno de los métodos no deben arriesgar los supuestos de la eficacia de otro, pero sí es posible aumentarlos. Mientras que en la articulación Extrínseca cualquier método de juego debe tener medidas preventivas y de adaptación que tiendan a contrariar la iniciativa y eficacia del método de juego del rival.



### POSICIONAMIENTO EN EL SAQUE DE PUERTA

Hablemos ahora del planteamiento semanal pensando en el rival o en el partido que nos planteará dicho rival.

¿Estaríamos trabajando bien durante la semana si trabajamos en gran medida la salida de balón jugado desde nuestra línea defensiva y la posesión de balón en amplitud, si el fin de semana tenemos un partido en un terreno de pequeñas dimensiones ante un rival que repliega en su campo a sus 11 jugadores y que su propuesta de juego desde todas las zonas del campo es juego directo buscando la velocidad de sus delanteros? Pues obviamente la respuesta es no, porque lo trabajado durante esa semana no es transferible al partido que vamos a jugar, sino todo lo contrario. No nos serviría de nada sacar el balón jugado desde atrás si en el partido no vamos a realizar esa acción en ningún momento ya que el rival no presiona. Y si es un campo con dimensiones reducidas y el rival propone juego directo es muy complicado que manifestemos un control del juego dándole amplitud, ya que los espacios serían reducidos y nos dificultaría tanto el control como la amplitud.

¿No sería más eficaz que dicha semana hubiéramos trabajado ganar la 2ª jugada, control del juego en espacio reducido y progresión en el juego tras ganar 2ª jugada? Pues seguramente en este ejemplo que planteamos la adaptación al partido sería distinta aunque hubiéramos hablado de los métodos del rival, ya que en definitiva en el partido se darían acciones que habíamos trabajado durante la semana y no lo contrario, cosa que nos impediría una rápida adaptación al partido y al terreno de juego.

¿El resultado sería distinto de haber entrenado una cosa u otra? Pues eso es imposible de saber, puede que fuera un mejor, igual o peor resultado, pero lo que sí sabemos es que **el equipo se encontraría más cómodo** en el terreno al haber trabajado las situaciones de partido que luego se darían en él. Quizás el entrenamiento que indicábamos al inicio nos quedaría perfecto, atractivo y divertido. Si nos decidimos por diseñar el entrenamiento que indicamos seguidamente nos quedaría más basado en la lucha, menos atractivo y posiblemente nada divertido, pero si estaríamos diseñando el entrenamiento adecuado para competir al máximo de nuestras posibilidades en dicho partido.

Durante la semana debemos **trabajar lo que nos indique nuestra planificación táctica, técnica y física** sin importarnos el rival o el terreno en que vayamos a jugar, pero sí que además de adaptar los ejercicios a lo que nos pueda servir para el partido, debemos dejar una parte de entrenamiento de los que tengamos durante la semana a orientar nuestra tarea de partido, posesión, transición, etc. (que son siempre modificables) a lo que probablemente nos vayamos a encontrar en el partido, con limitaciones o consignas en las tareas que creamos oportunas.

Así es más probable que no nos suceda lo que comentábamos al inicio del artículo donde nos preguntábamos el por qué de entrenar muy bien y competir mal, y que nos ocurra lo siguiente: “He entrenado bien durante la semana y dentro de la dificultad de la competición, el partido ha estado acorde con el trabajo realizado durante la semana, será porque el planteamiento de la semana ha sido el adecuado, no quiere decir que otro planteamiento esté mal, sólo quiere decir que no era el adecuado para dicha semana”.

En definitiva, llegamos a la conclusión de que debemos de **adaptar algunas de nuestras tareas de entrenamiento** de la semana al siguiente encuentro de la competición analizando antes qué queremos contrarrestar, manifestar o ejecutar en el partido para que tanto la adaptación al partido como al rival sea lo más rápida posible y los jugadores se encuentren cómodos en el partido, ya que durante la semana han trabajado lo que el propio partido les va a requerir.

Una de las verdades que tiene el fútbol es la frase: “SE JUEGA COMO SE ENTRENA”. Esta afirmación nos deja en claro la importancia de que **toda metodología de entrenamiento debe basarse en la competición hacia la que va dirigida**.

El objetivo final está claro: **entrenar jugando**, basar el entrenamiento en una competición continua subordinando la metodología de entrenamiento a las características y estructura del fútbol y al modelo táctico de juego que pretendemos desarrollar en competición, utilizando para ello tareas que reflejen las situaciones reales del juego en donde los jugadores potencien de una manera conjunta todas sus capacidades.

Cada equipo, en función de su modelo táctico de juego, debe **desarrollar su propia metodología de entrenamiento** logrando trasladar a todas y cada una de las tareas de entrenamiento las características principales de su forma de juego. Y ya no sólo las de su forma de juego, sino conocer las de otros rivales para poder contrarrestarlas o incluso utilizarlas algún día, logrando con ellos la mejor y más fiel transferencia del entrenamiento a la competición y no sólo el entrenamiento, sino la convivencia, el esfuerzo, la responsabilidad, las normas y el orden.

Un equipo en el cual se transmite el orden, se entrena con orden, hay un orden, unas normas y una organización en todo siempre será un equipo ordenado en todas las facetas del juego y será un equipo ordenado en el terreno de juego, y donde cada jugador tiene una responsabilidad. La intensidad con la entrenamos será reflejada en el campo los días de partido. **Si queremos que nuestro equipo compita con intensidad debemos entrenar con intensidad**, que en muchas ocasiones es lo que más pedimos a nuestro equipo los entrenadores: dar el máximo de cada uno en cada acción, cosa que no se puede transferir en un solo día ni en varios, sino a base de entrenarlo semana tras semana.

La organización táctica solo se puede lograr con trabajo diario, con la realización de unas tareas de entrenamiento que preparen al jugador y al equipo para responder a las situaciones del juego en función de las referencias y virtudes individuales y colectivas que nuestra forma de jugar va a necesitar, y es ahí donde el empleo de un **método de entrenamiento que tenga presente las señas de identidad únicas y exclusivas con las que cada equipo va a competir** cobra una vital importancia.

Por último, me gustaría transmitir que en el Fútbol no hay derechos de autor sobre acciones, tareas o planteamientos, cada uno que coja, entrene o copie lo que crea oportuno, porque lo que hoy vale mañana ya no vale, lo que en un sitio es válido o resulta, en otro sitio no resulta. De ahí la complejidad de este maravilloso Juego.