

Tema 7.
LA TÀCTICA I ELS PROCESSOS DE
CONTROL DE L'ENTRENAMENT
(organització i sistematització de
l'entrenament de la tàctica)

Prof. José F. Guzmán

ÍNDEX

1. EL MODEL DIDÀCTIC FUNCIONAL PER A ENTRENAR LA TÀCTICA
 - 1.1. Tècnica individual (1)
 - 1.2. Tècnica en col·laboració (n)
 - 1.3. Tècnica individual amb oposició (1 x 1)
 - 1.4. Tècnica en col·laboració (col·lectiva) amb oposició
 - 1.5. Tàctica individual (1 x 1)
 - 1.6. Tàctica en col·laboració (n x n)
 - 1.7. Situació real de joc (n x n)
2. PROGRAMACIÓ I PRINCIPIS PER A ENTRENAR LA TÀCTICA EN EL MODEL DIDÀCTIC FUNCIONAL
3. ORIENTACIONS METODOLÒGIQUES SOBRE L'ENTRENAMENT DE LA TÀCTICA
4. ORGANITZACIÓ DELS CONTINGUTS DE L'ENTRENAMENT TÀCTIC
 - 4.1. Pla tàctic
 - 4.2. Pensament tàctic dels jugadors
5. AVANÇOS EN L'ENTRENAMENT TÀCTIC
6. MODELS DE PLANIFICACIÓ DE L'ENTRENAMENT TÈCNICO-TÀCTIC
 - 6.1. Enfocament estructurat
 - 6.2. Periodització tàctica
 - 6.3. Valoració i control de l'entrenament

1. EL MODEL DIDÀCTIC FUNCIONAL PER A ENTRENAR LA TÀCTICA (Solà, 2010)

- Els esports tàctics presenten **diferents inclusions** en la seua construcció.
- Existeixen **múltiples possibilitats** d'intervenciones pedagògiques.
- **Progressió**
 - No és rígida. S'allunya dels plantejaments lineals i mecànics.
 - Qualsevol intervenció (tècnica, tàctica o integrada) es vàlida si es justifica.
- **La programació** de la intervenció (què utilitzar en cada moment i el temps d'entrenament requerit) és responsabilitat de l'entrenador **en funció de les necessitats observades**.



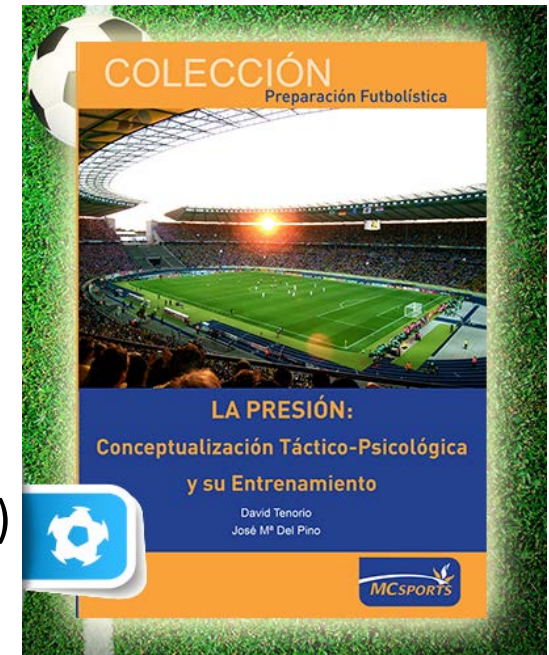
1. EL MODEL DIDÀCTIC FUNCIONAL PER A ENTRENAR LA TÀCTICA (Solà, 2010)

- La primera responsabilitat de l'entrenador és establir clarament els continguts tàctics (no tècnics, ja que aquests ja estan integrats en la tàctica) que s'han d'ensenyar i programar.
- El criteri pedagògic inicial proposat es tàctic per tres raons:
 - a. La tàctica és el comportament que **diferencia estructuralment** les modalitats esportives.
 - b. Cal treballar les **situacions tècniques** realment necessàries per al **desenvolupament adequat de la tàctica** en funció del nivell de joc de cada equip.
 - c. L'entrenament tàctic obri un ventall de **possibilitats metodològiques d'entrenament** que tenen el joc real com a objectiu natural d'ensenyament.



1. EL MODEL DIDÀCTIC FUNCIONAL PER A ENTRENAR LA TÀCTICA (Solà, 2010)

- **Principi fonamental:** Impossibilitat per part de l'entrenador d'establir una programació única i unívoca en una sola direcció pràctica.
- Ús de **set possibilitats** diferents d'intervenció pedagògica.
- Les **intervencions pedagògiques** són:
 1. tècnica individual (1)
 2. tècnica en col·laboració (n)
 3. tècnica individual amb oposició (1 x 1)
 4. tècnica en col·laboració amb oposició (n x n)
 5. tàctica individual (1 x 1)
 6. tàctica en col·laboració (n x n) (principis de tàctica col·lectiva i moviments bàsics de tàctica col·lectiva)
 7. joc real (n x n) (transicions i sistemes de joc)



1. EL MODEL DIDÀCTIC FUNCIONAL PER A ENTRENAR LA TÀCTICA (Solà, 2010)

- **No** s'ha de pensar:
 - en **programacions creixents** 1-2-3-4-5-6-7 pròpies d'una **metodologia analítica**
 - **ni decreixents** 7-6-5-4-3-2-1, pròpies d'una **metodologia global**

- Es presenta com un **ventall de múltiples possibilitats d'intervenció** en la pràctica **que han de combinar-se** en funció de les necessitats reals dels jugadors i de l'equip, i en funció de les carències d'aprenentatge realment detectades.

- Aquestes set propostes estan subjectes a:
 - la clarificació de continguts
 - la temporalització dels mateixos segons una filosofia de joc
 - l'elecció concreta de les relacions personals de cada activitat

1. EL MODEL DIDÀCTIC FUNCIONAL PER A ENTRENAR LA TÀCTICA (Solà, 2010)

1.1. Tècnica individual (1)

- La primera forma d'intervenció pedagògica és la tècnica, que permet activitats rígides o canviants on l'esportista construeix **el gest esportiu totalment aïllat i sense interacció social**.
- És la forma d'intervenció **més allunyada de la realitat dels esports tàctics**. Resulta difícil extraure alguna habilitat tècnica pura de la realitat de joc (ex.: tir lliure, llançament de penal).
- La utilització d'aquesta intervenció és útil posat que en els esports tàctics existeixen moltes habilitats on interessa establir adequadament els fonaments configuradors de la tècnica.

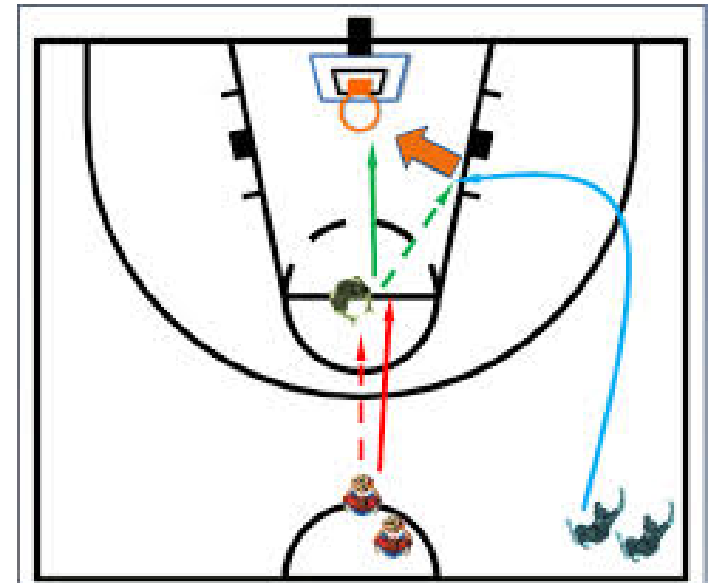


Per exemple, s'ha d'ensenyar a botar adequadament amb la mà esquerra i a realitzar entrades llançant amb la mà esquerra.

1. EL MODEL DIDÀCTIC FUNCIONAL PER A ENTRENAR LA TÀCTICA (Solà, 2010)

1.2. Tècnica en col·laboració (n)

- Treballs en activitats rígides on l'esportista **construeix el moviment amb interacció social de col·laboració**, o siga, amb la presència d'harmonització tècnica.
- Aquesta forma d'intervenció permet la pràctica tècnica i és **molt utilitzada per a la construcció del treball tàctic**, ja que, malgrat faltar-hi la interacció interpretativa en atac i en defensa, permet la construcció d'activitats de col·laboració prèvies a la interpretació (**rodes de passades...**).



1. EL MODEL DIDÀCTIC FUNCIONAL PER A ENTRENAR LA TÀCTICA (Solà, 2010)

1.2. Tècnica en col·laboració (n)

- Les activitats es poden enriquir amb dos factors a considerar:
 1. **La presència passiva dels oponents.** No intervenen realment en la construcció del moviment, però la seua presència ajuda molt a llegir i conèixer les situacions sobre les quals hauran d'interpretar el joc real.
 2. **La presència de suports personals que s'afigen a la interacció.** Les mateixes situacions s'enriqueixen o emfatitzen alguns aspectes clau introduint passadors.

Exemples: Quan un equip aprèn a realitzar un sistema en l'espai i en el temps sense oposició (n x 0), o quan un parell de jugadors aprenen a realitzar el bloqueig directe (2 x 0), les interaccions que s'hi estableixen són de col·laboració (n), com una coreografia.

1. EL MODEL DIDÀCTIC FUNCIONAL PER A ENTRENAR LA TÀCTICA (Solà, 2010)

1.3. Tècnica individual amb oposició (1 x 1)

- Treball tècnic individual afegint-hi l'exigència competitiva d'oposició.
- **Exemple:** Competició entre dos jugadors a veure qui és capaç de realitzar x llançaments amb gol o cistella... en el menor temps.

1.4. Tècnica en col·laboració (col·lectiva) amb oposició

- Ígual com l'anterior, però l'execució en lloc de ser individual és en grup.
- **Exemple:** Competició entre dos grups a veure quin és capaç d'aconseguir més des d'una determinada posició en el menor temps.

1. EL MODEL DIDÀCTIC FUNCIONAL PER A ENTRENAR LA TÀCTICA (Solà, 2010)

1.5. Tàctica individual (1 x 1)

- És la primera forma d'intervenció pedagògica que presenta **activitats d'atac i defensa**.
- És una de les més importants en l'aproximació a la construcció del treball tàctic real, encara que hi manca el suport de la col·laboració.

EXERCICI 1X1 CONTINU DESPRÉS DE RECEPCIÓ EN MOVIMENT

Exercici en el qual treballarem a partir de situacions d'1x1 en què l'atacant rep el baló en moviment. La idea és poder realitzar sèries de 3 a 5 atacs de forma consecutiva; l'atacant, després de realitzar un sol tir o perdre el baló, anirà al con situat en mig camp a donar-hi la volta, per tornar a poder realitzar un nou atac al mateix defensor, que haurà d'haver recollit el rebot i que haurà de realitzar una bona passada per a començar una defensa nova sobre l'atacant.



1. EL MODEL DIDÀCTIC FUNCIONAL PER A ENTRENAR LA TÀCTICA (Solà, 2010)

1.5. Tàctica individual (1 x 1)

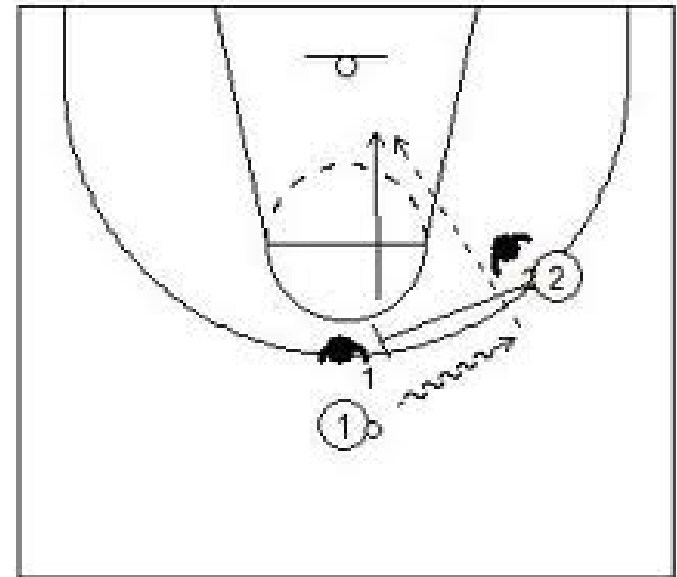
- Els esports tàctics individuals no poden presentar més possibilitats d'intervenció pedagògica que els que s'han exposat fins ara.
- Quant als esports tàctics d'equip és una forma d'organitzar activitats molt útil per a l'entrenament, però que encara no representa la realitat del joc.
- Aquesta intervenció 1 x 1 ha d'entendre's com una **reducció de la complexitat del joc**, en virtut d'un model didàctic, per a la millora de l'entrenament.



1. EL MODEL DIDÀCTIC FUNCIONAL PER A ENTRENAR LA TÀCTICA (Solà, 2010)

1.6. Tàctica en col·laboració (n x n)

- Permet **activitats interpretatives d'atac i defensa**, similars a les anteriors, però amb **l'addició de la col·laboració** (harmonització tècnica).
- És la intervenció més important per a la construcció del treball tàctic en els esports d'equip, ja que **respecta la realitat interpretativa del joc**.
- Les **diferents relacions interpersonals** que poden servir de base per a la construcció d'activitats en tàctica col·lectiva són: **igualtats numèriques, superioritats defensives i superioritats ofensives**.



1. EL MODEL DIDÀCTIC FUNCIONAL PER A ENTRENAR LA TÀCTICA (Solà, 2010)

1.6. Tàctica en col·laboració (n x n)

Es poden construir situacions variables de tàctica col·lectiva encara que és aconsellable **no allunyar-se en excés de la realitat del joc tàctic** que es vol ensenyar i **no presentar situacions desmesuradament desequilibrades** que no provoquen la consecució d'un aprenentatge incorrecte. Per exemple, han de descartar-se situacions com 1 x 4, 5 x 2, i similars.

Cada esport, a més, pot presentar característiques diferencials en els espais i llocs específics dels jugadors que adequadament combinats amb el nombre de jugadors en atac i defensa poden ajudar molt a **generar situacions de joc reals, amb molta transferència al joc real.**

1. EL MODEL DIDÀCTIC FUNCIONAL PER A ENTRENAR LA TÀCTICA (Solà, 2010)

1.6. Tàctica en col·laboració (n x n)

Petit (1987): permet l'ensenyament dels principis generals de tàctica esportiva col·lectiva

1. **Ajuda mútua:** essència del joc col·lectiu.
2. **Adaptació:** adaptar el joc a les circumstàncies tàctiques canviants.
3. **Anticipació:** moure's intel·ligentment abans que l'adversari.
4. **Varietat:** no presentar esquemes de joc rígid i poc flexible.
5. **Timing:** efectuar les accions en el temps útil (criteri d'èxit).
6. **Spacing:** combinació idònia dels principis d'amplitud (eix transversal del terreny de joc) i de profunditat (eix longitudinal).
7. **Seguretat:** disminuir el nombre d'errors, sobretot els no forçats.
8. **Disciplina tàctica:** els jugadors d'un grup funcionen com a tal quan respecten les convencionalitats del joc acordat i no hi ha accions inesperades.
9. **Comunicació:** reforça l'ajuda mútua mitjançant expressions verbals o gestuals que milloren la cohesió d'un equip.
10. **Iniciativa de joc:** marcar el ritme que més interesse al propi equip i no anar a remolc del ritme que interesse a l'equipe adversari.

1. EL MODEL DIDÀCTIC FUNCIONAL PER A ENTRENAR LA TÀCTICA (Solà, 2010)

1.6. Tàctica en col·laboració (n x n)

- Els **mitjans bàsics tàctics** de col·laboració poden desenvolupar-se adequadament mitjançant aquesta intervenció.
 - Aquests mitjans són les estructures de joc col·lectiu més senzilles sobre les quals es construeix la col·laboració de tot l'equip.
 - Per al seu aprenentatge i entrenament es poden **utilitzar situacions interactives reduïdes** que permeten focalitzar millor l'aprenentatge dels moviments que situacions amb major nombre de jugadors i en espais majors.

1. EL MODEL DIDÀCTIC FUNCIONAL PER A ENTRENAR LA TÀCTICA (Solà, 2010)

1.7. Situació real de joc (n x n)

- Es presenta com la reproducció pràcticament idèntica del treball tàctic dels esports d'equip sota les **mateixes condicions** interpretatives en atac i defensa que el joc real.
- **L'entrenador pot variar** la qualitat de l'entrenament i de l'activitat introduint **normes** que accentuen un **determinat objectiu tècnic o tàctic** que interesse per al grup.

Per exemple: jugar sense bot, llançar únicament després de l'execució d'un o diversos mitjans tàctics col·lectius bàsics, donar més valor a marcar en situació de contraatac...

- Especialment en aquesta intervenció es posa de manifest la frase “es juga com s'entrena” posat que és la forma de **treball més similar i propera a la realitat del joc**.

2. PROGRAMACIÓ I PRINCIPIS PER A ENTRENAR LA TÀCTICA EN EL MDF

Idees fonamentals per a l'ordenació cronològica dels continguts:

- a. **Ordenar cronològicament** el contingut del treball **tàctic** a realitzar és **responsabilitat de l'entrenador**.
- b. La distribució dels continguts d'ensenyament en el temps ha de guardar **relació amb les experiències** que els jugadors aniran tenint.
- c. Sobre les fases o etapes de formació.
 - **Els jugadors**, fins i tot d'un mateix equip, **poden dominar habilitats d'una etapa posterior** sense haver contemplat l'aprenentatge de l'**etapa prèvia** i viceversa.
 - Es defensa **programar cronològicament en funció del nivell tècnico-tàctic del jugador o equip** i no tant per la seua edat.
 - No obstant açò, a efectes pràctics, **tenir pautes d'edats i categories és d'ajuda**.

2. PROGRAMACIÓ I PRINCIPIS PER A ENTRENAR LA TÀCTICA EN EL MDF

Fonaments tàctics del bàsquet (Solà, 2010)

	ATAC	DEFENSA
FONAMENTS DE TÀCTICA INDIVIDUAL (1X1)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Desmarcatge sense baló: crear línies de passada ▪ Maneig i desmarcatge amb baló ▪ Recepció del baló: fintes (eixida, passada, tir) ▪ Progressió, conducció, driblatge, passada, llançament, tir ▪ Rebot ofensiu, contraatac 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Marcatge en línia de passada, flotació o triangulació ▪ Desposseïció, control i pressió al baló ▪ Defensa en primer temps de driblatge: triple amenaça ▪ Defensa en segon temps de driblatge: bot ▪ Defensa en tercer temps de driblatge: després de bot (pressió, flotació, tapar, blocar) ▪ Rebot defensiu, balanç defensiu
PRINCIPIS DE TÀCTICA COL·LECTIVA	<p style="text-align: center;">Espai i temps</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Principi d'ajuda mútua ▪ Principi de <i>spacing</i> i de la densitat ▪ Principi del <i>timing</i> ▪ Principi de l'anticipació ▪ Principi del ritme i de la iniciativa en el joc 	<p style="text-align: center;">Harmonització</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Principi de l'adaptació ▪ Principi de la varietat ▪ Principi de la seguretat ▪ Principi de la comunicació ▪ Principi de la disciplina tàctica

2. PROGRAMACIÓ I PRINCIPIS PER A ENTRENAR LA TÀCTICA EN EL MDF

Fonaments tàctics del bàsquet (Solà, 2010)

	ATAC		DEFENSA
OBJECTIUS DE LES FASES DE JOC	<p>Avantatges en situacions 1x1</p> <p>Superioritat numèrica</p> <p>Trencar emparellaments defensius lògics</p> <p>Trencar estructura espacial de la zona</p>	TRÀNSITS	<p>Mantenir l'equilibri en situació 1x1</p> <p>Igualtat i superioritat numèrica</p> <p>Mantenir els emparellaments defensius més lògics</p> <p>Mantenir l'estructura espacial de la zona</p>
FONAMENTS BÀSICS DE LA TÀCTICA COL·LECTIVA (nxn) individual i zona	<p>MBTC en INDIVIDUAL</p> <p>Intercanviar posicions, tallar i reemplaçar, penetrar i doblar, aclarir, bloqueig directe, bloqueig indirecte</p> <p>MBTC en ZONA</p> <p>Sobrecarregar, dividir la zona, atacar en espais llibres, bloquejos en la zona</p>	<p>Inici, trànsit i resolució del contraatac</p> <p>Balanç defensiu</p>	<p>MBTC en INDIVIDUAL i ZONA</p> <p>Desplaçar-se, canviar d'oponent, ajudar, <i>trap</i> o celada, <i>body-check</i> o càrrega de cos (bloqueig en defensa) <i>match-up</i> (acoblament)</p>
SISTEMES DE JOC TÀCTIC (5X5) Graus de llibertat de distribució i moviment	<p>Distribució geomètrica</p> <p>1-2-2; 2-1-2; 1-3-1; 4-1, 5 oberts</p> <p>Graus de llibertat</p> <p>Joc lliure, joc per conceptes, jocs sistèmics</p>	<p>Transicions ofensives i defensiva sistèmiques i organitzades</p>	<p>Distribució geomètrica</p> <p>½, ¾ o tota la pista; 1-2-2; 1-3-1; 3-2; 2-1-2; 2-3; 1I-4Z (quadrat/rombe); 2I-3Z (triangle)</p> <p>Moviments del grup</p> <p>Individual (<i>run & jump</i>), individual (<i>traps</i>), defensa en zona, defensa mixta, combinada i alternativa.</p>

2. PROGRAMACIÓ I PRINCIPIS PER A ENTRENAR LA TÀCTICA EN EL MDF

Ordenació temporal dels fonaments tàctics del bàsquet (Solà, 2010)

Ordenació temporal - tàctica en bàsquet	FONAMENTS DE TÀCTICA COL·LECTIVA (MBTC)			SISTEMES DE JOC TÀCTIC		
	Atac	Trànsits	Defensa	Atac	Trànsits	Defensa
NIVELL FORMATIU	Desmarcatge Tallar i reemplaçar Penetrar i doblar	Contraatac Balanç defensiu	Desplaçar-se Ajudar	Joc lliure Joc per conceptes		Defensa individual <i>Run & Jump</i>
NIVELL INTERMEDI	Bloqueig indirecte		Canvi d'oponent <i>Trap</i>	Joc per conceptes Inici sistèmic + conceptes		Individual amb <i>trap</i> Iniciació zona activa
NIVELL COMPETITIU	Bloqueig directe Sobrecarregar Dividir la zona		<i>Body-check</i> <i>Match up</i>	Joc sistèmic Bandes, fons Joc per conceptes	Transició ofensiva Transició defensiva	Defensa zonal Defensa mixta Defensa alternativa Defensa combinada

2. PROGRAMACIÓ I PRINCIPIS PER A ENTRENAR LA TÀCTICA EN EL MDF

Planificació anual de l'entrenament t-t en nivell de formació en bàsquet (Solà, 2010)

	Set.	Oct.	Nov.	Des.	Gener	Febrer	Març	Abril	Maig	Juny	Juliol	Agost
NIVELL TÈCNIC	40			35				30				
1. Tècnica individual	35	35	35	25	25	25	25	20	20	20		
2. Tèc. en col·laboració	5	5	5	10	10	10	10	10	10	10		
N. TÈCNIC COL·LECTIU	0			5				10				
3. Tèc. individual i oposició				5	5	5	5	5	5	5		
4. Tèc col·lectiva i oposició				0	0	0	0	5	5	5		
NIVELL TÀCTIC	60			60				60				
5. Tàctica individual	15	15	15	20	20	20	20	15	15	15		
6. Tàctica en col. i opos.	30	30	30	25	25	25	25	25	25	25		
7. Situació real de joc	15	15	15	20	20	20	20	20	20	20		

Quantat de treball expressat en %

2. PROGRAMACIÓ I PRINCIPIS PER A ENTRENAR LA TÀCTICA EN EL MDF

Planificació setmanal (microestructura) de l'entrenament t-t en bàsquet (Solà, 2010)

Setmanal formatiu	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte
NIVELL TÈCNIC	50		40		30	Partit
1. Tècnica individual	40		35		25	
2. Tèc. en col·laboració	5		5		5	
N. TÈCNIC COL·LECTIU						
3. Tèc. individual i opos.						
4. Tèc. col. i oposició						
NIVELL TÀCTIC	50		60		70	
5. Tàctica individual	15		15		15	
6. Tàctica en col. i opos.	20		30		40	
7. Situació real de joc	15		15		15	

Quantat de treball expressat en %

3. ORIENTACIONS METODOLÒGIQUES SOBRE L'ENTRENAMENT DE LA TÀCTICA

Martin, Carl i Lehnertz (2001): recomanacions per al treball tàctic

- 1. Fomentar el desenvolupament de la capacitat perceptiva:** En els principiants la percepció es troba centrada fonamentalment sobre les persones. Només quan es va adquirint seguretat queda la mirada lliure per a nous contextos, encara que romanga centrada en les persones.
- 2. Observar a reconèixer:** El que els esportistes observen; per exemple, en el transcurs d'un partit han d'aprendre a “reconèixer”, perquè el lloc d'observació, la posició, el camp visual i la perspectiva limiten les possibilitats de percepció tant com el temps disponible. Per açò, de cada situació, se n'ha d'entrenar a **reconèixer** un o dos **senyals característics** per a iniciar sobre aquests senyals les accions pròpies de la situació.

3. ORIENTACIONS METODOLÒGIQUES SOBRE L'ENTRENAMENT DE LA TÀCTICA

Martin, Carl i Lehnertz (2001): recomanacions per al treball tàctic

3. Exercici independent: Actuar d'acord amb la situació requereix **autonomia i capacitat per a reconèixer i interpretar amb independència** la situació en cada moment. **Les formes de treball han de permetre marges de decisió que puguin portar a encerts i errors tàctics.** A més, els esportistes també han d'aprendre a avaluar les seues accions ells mateixos independentment de la retroacció que puguin rebre o no de l'entrenador.

4. Retroacció objectiva: Les informacions objectives són imprescindibles per a avaluar les pròpies accions d'acord amb els fets i també per a aprendre a observar. Les anàlisis en vídeo han de revelar el comportament de joc propi i del rival. **Cal fer de les estructures deficientes observades en el propi joc l'objecte de l'entrenament de la tàctica.**

4. ORGANITZACIÓ DELS CONTINGUTS DE L'ENTRENAMENT TÀCTIC

Bompa (2009): Components de l'entrenament tàctic

L'entrenament tàctic inclou la familiarització dels jugadors amb els sistemes, els mètodes i les tècniques que l'equip emprarà per a complir els seus objectius ofensius i defensius.

4.1. Pla tàctic

4.2. Pensament tàctic dels jugadors

4. ORGANITZACIÓ DELS CONTINGUTS DE L'ENTRENAMENT TÀCTIC

4.1. Pla tàctic

Hi ha molts elements importants per a establir:

1. Decidir un **sistema de joc** per al partit, incloent-hi els jugadors que conformaran l'equip i les seues posicions.
2. Determinar els **objectius tàctics** dels esportistes i decidir **com cooperaran les unitats o els subsistemes** de l'equip per a complir el pla tàctic.
3. Decidir i explicar sota quines **condicions de joc** s'aplicaran **maniobres “sorpresa”** i quan els jugadors poden canviar el ritme i la intensitat del partit.
4. Decidir les **substitucions de jugadors** i les **posicions** quan aquestes tinguen lloc.

4. ORGANITZACIÓ DELS CONTINGUTS DE L'ENTRENAMENT TÀCTIC

4.2. Pensament tàctic dels jugadors

El pensament tàctic dels jugadors ha d'estar dirigit per les indicacions de l'entrenador.

Ha d'establir un **llistat dels mitjans tàctics** que exerceixen durant un partit en el qual s'especifique, **on, quan i com**.

Aquests mitjans es refereixen a les accions individuals, de grup i d'equip.

- Quan i on tirar, botar, passar...
- Quan i on passar i tallar, penetrar i doblar...
- Quan canviar de defensa en zona a individual.

5. AVANÇOS EN L'ENTRENAMENT TÀCTIC

Bompa (2009): Aspectes poc tinguts en compte en la planificació de l'entrenament tàctic que no obstant això cal considerar

5.1. Novetats tàctiques

Els entrenadors i jugadors d'elit creen la majoria de les novetats que sorgeixen en l'entrenament tàctic.

Moltes **tàctiques innovadores** apareixen com a **resposta directa a situacions específiques** d'un partit.

L'anàlisi de rendiment de l'equip rival previ a la competició permet **anticipar el treball tàctic de preparació del partit**, per la qual cosa en el cas de sorgir una novetat tàctica aquesta pot elaborar-se amb més deteniment i el que és més important, entrenar-se perquè pugui portar-se a la pràctica amb certes garanties d'èxit.

5. AVANÇOS EN L'ENTRENAMENT TÀCTIC

5.2. Canvis sobtats en el joc

Es pot preparar a l'equip per a introduir canvis sobtats en el joc, la qual cosa pot desorientar a l'equip i entrenador contraris.

Per exemple, es pot passar de defensar individualment a zona perquè l'equip adversari haja de canviar la seua tàctica d'atac.

5. AVANÇOS EN L'ENTRENAMENT TÀCTIC

5.3. Anticipació al joc dels oponents.

L'entrenador pot intentar entrenar als seus esportistes perquè s'anticipen al joc dels adversaris:

- Mitjançant nocions generals sobre en quins moments i llocs cal intentar anticipar-se.
- A partir del coneixement del joc dels adversaris.



5. AVANÇOS EN L'ENTRENAMENT TÀCTIC

5.4. Tàctiques de tot o res

L'entrenador també ha d'entrenar la tàctica de tot o res, la qual requereix aplicar una **pressió agressiva durant el partit o una fase d'aquest** per a intentar que la defensa force un error o la recuperació del mòbil.

Els entrenadors han de decidir si el seu equip pot assumir aquesta tàctica, així com durant quant temps.



5. AVANÇOS EN L'ENTRENAMENT TÀCTIC

5.5. Pràctica en situacions específiques adverses

Sovint els jugadors han de rendir sota circumstàncies adverses i ambients canviants (graderia sorollosa i hostil, camp mullat, fort vent...). Els entrenadors han d'oferir entrenament tàctic per a preparar als esportistes a adaptar-se a aqueixes condicions. Algunes directrius són:

1. Fer que els jugadors hagen de desenvolupar les seues habilitats i maniobres tàctiques correctament i de forma eficaç sota circumstàncies inusuals.



5. AVANÇOS EN L'ENTRENAMENT TÀCTIC

5.5. Pràctica en situacions específiques adverses

2. **Organitzar partits o competicions amistosos** per a imitar les condicions de futurs partits. Jugar contra equips amb estils de joc diferents.

3. Crear **situacions úniques** que demanen solucions tàctiques individuals, perquè cada jugador utilitzi el seu **potencial creatiu**.



6. PLAN. DE L'ENTRENAMENT TÈCNICO-TÀCTIC EN ELS ESP. COL·LECTIUS

6.1. Enfocament estructurat (Seirul-lo, 2005)

- **Model Cognitiu o Funcional Sinèrgic.**
- Considera els esports col·lectius com a **sistemes dinàmics oberts** (Seirul-lo, 2005).



6. PLAN. DE L'ENTRENAMENT TÈCNICO-TÀCTIC EN ELS ESP. COL·LECTIUS

6.1. Enfocament estructurat (Seirul-lo, 2005)

- **Planificació a partir del projecte esportiu de l'entitat.**
- Determinació, en primer lloc, dels **components estructurals de la planificació**: Filosofia de joc, objectius, continguts, activitats i seqüenciació d'aquestes. Romandran fixos per a tot el període (llevat d'excepcions).
 - **Objectius relacionats** amb la forma de jugar, els valors subjacents, o altres. Poden donar-se diferents **models o sistemes de joc**.
 - **Objectius ordenats** segons la seua **importància** (jerarquia) i el **temps previst per a aconseguir-los** (a curt, mitjà o llarg termini)
 - Es consideren **grans períodes de la temporada** dividits en **microcicles estructurals**.

6. PLAN. DE L'ENTRENAMENT TÈCNICO-TÀCTIC EN ELS ESP. COL·LECTIUS

6.1. Enfocament estructurat (Seirul-lo, 2005)

- Considera el **subjecte conformat per una sèrie d'estructures** (condicional, coordinativa, cognitiva, emotivo-volitiva, socioafectiva, creativo-expressiva i mental) , totes les quals estan interrelacionades.
- Disseny de les **situacions d'entrenament** de tal forma que permeten, a través de la seua pràctica, l'**optimització constant del jugador** en els termes que li exigiran les **situacions pròpies** de la seua **demarcació i funcions**.

6. PLAN. DE L'ENTRENAMENT TÈCNICO-TÀCTIC EN ELS ESP. COL·LECTIUS

6.1. Enfocament estructurat (Seirul-lo, 2005)

- Creació d'"**episodis d'entrenament**", que siguen capaços de respondre a aquestes característiques del joc, per la qual cosa aquests hauran de ser al seu torn variables, simuladors i prioritzats sobre algun element de les situacions de competició → **Model didàctic funcional per a l'entrenament de la tàctica.**
 - **Seqüències conformadores:** Moviments automatitzats realitzats per un equip per a resoldre una situació.
 - **Situacions simuladores preferencials:** Situacions de joc en entrenament que reproduïxen situacions que es produiran en situació competitiva i que cal resoldre correctament per a assegurar un bon rendiment de l'equip. **Poden existir diverses seqüències conformadores per a resoldre una mateixa situació simuladora preferencial.** *Exemple: En bàsquet, eixida de fons davant pressió de l'equip adversari.*

6. PLAN. DE L'ENTRENAMENT TÈCNICO-TÀCTIC EN ELS ESP. COL·LECTIUS

6.1. Enfocament estructurat (Seirul-lo, 2005)

- La **càrrega** és tan sols **un element més** per a aconseguir un estat de forma del subjecte adequat.
 - Volum: aspecte quantitatiu de l'entrenament
 - Intensitat: aspecte qualitatiu de l'entrenament
- Volum representat per tres curves:
 - **Volum Concentrat de Càrrega Específica (VCCE)**. Quantitat de continguts de caràcter dirigit i especial, per la millora del jugador en les capacitats físiques del rol específic de joc.
 - **Volum Tècnico-Tàctic (VTT)**. Quantitat de continguts de caràcter tècnico-tàctic.
 - **Volum de Càrrega Genèrica (VCG)**. Continguts destinats a la millora del jugador en les capacitats i habilitats de l'esport.

6. PLAN. DE L'ENTRENAMENT TÈCNICO-TÀCTIC EN ELS ESP. COL·LECTIUS

6.1. Enfocament estructurat (Seirul-lo, 2005)

- Es proposa, com a **unitat temporal bàsica** per al període preparatori i competitiu, el **microcicle estructurat** que s'ajusta al cicle setmanal.
- D'acord al caràcter predominant dels continguts de cada microcicle es proposen cinc tipus de microcicles:
 - **microcicle preparatori**
 - **microcicle de transformació dirigida**
 - **microcicle de transformació especial**
 - **microcicle de manteniment**
 - **microcicle de competició**
- **Evolució de la càrrega** en els microcicles al llarg de la temporada. Es proposa que siga **descendent** a mesura que augmenta el nombre de partits jugats, agafant com a referència el microcicle de major càrrega en la pretemporada.

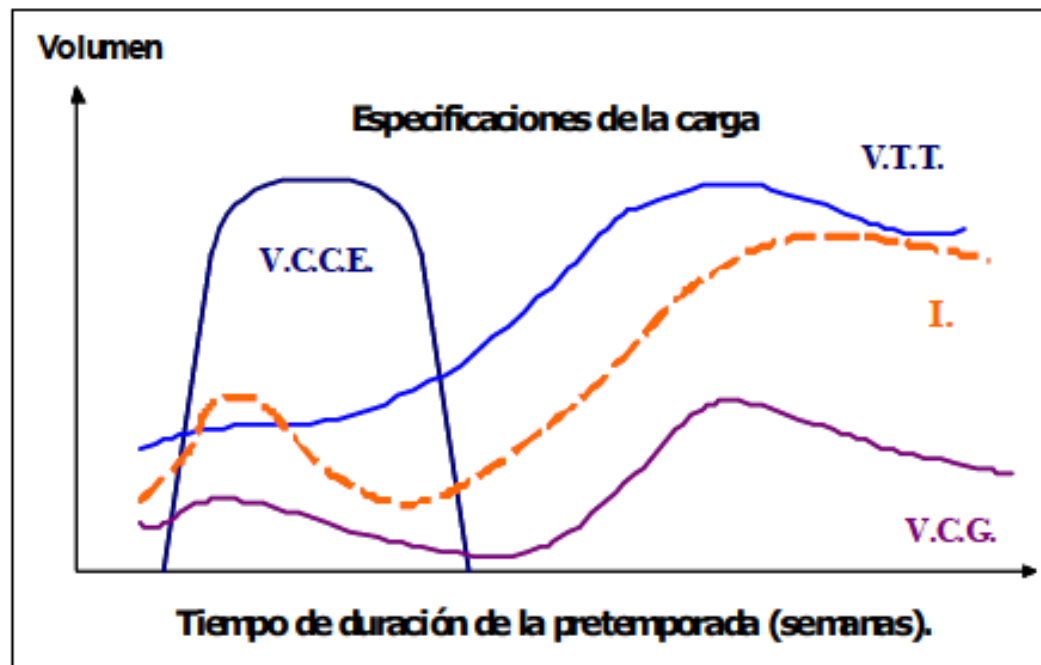
6. PLAN. DE L'ENTRENAMENT TÈCNICO-TÀCTIC EN ELS ESP. COL·LECTIUS

6.1. Enfocament estructurat (Seirul-lo, 2005)

- **Microcicle preparatori**
 - **General:** Tasques generals per a l'orientació funcional específica cap a l'activitat esportiva a desenvolupar.
 - **Especial:** No es juga cap partit. Posada a punt física, tècnica i tàctica.
- **Microcicle de transformació dirigida:** Objectiu: millora dels aspectes funcionals orientats a la demarcació de cada jugador.
- **Microcicle de transformació especial:** Objectiu: optimitzar els aspectes tècnico-tàctics bàsics del jugador en el seu lloc específic.
- **Microcicle de manteniment:** Objectiu: mantenir el nivell competitiu per al següent partit.
- **Microcicle de competició:** Objectiu: posada a punt competitiva per al següent partit.

6. PLAN. DE L'ENTRENAMENT TÈCNICO-TÀCTIC EN ELS ESP. COL·LECTIUS

6.1. Enfocament estructurat (Seirul-lo, 2005)



Elaborado a partir de Seirul-lo, 2005.

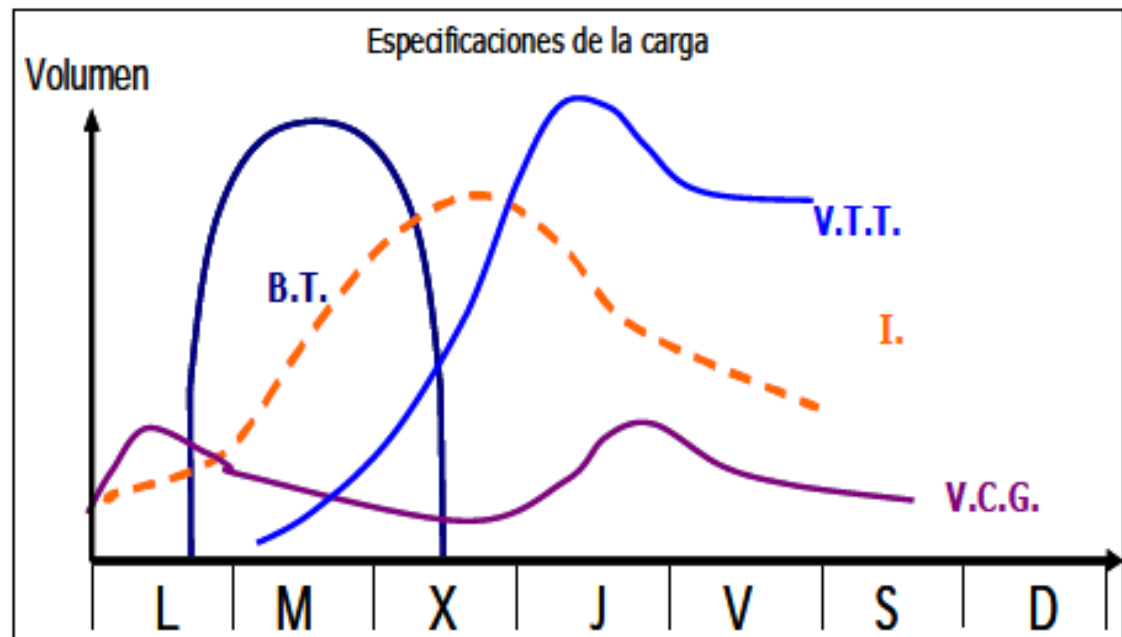
6. PLAN. DE L'ENTRENAMENT TÈCNICO-TÀCTIC EN ELS ESP. COL·LECTIUS

6.1. Enfocament estructurat (Seirul-lo, 2005)

Durant el període competitiu, es manté la mateixa forma de microcicle, en què el VCCE passa a anomenar-se **Bloc de Temporada (BT)**, amb continguts de caràcter dirigit i específic.

En el cas d'una competició entre setmana, el BT, és substituït pel partit mateix.

Figura 2: Microciclo estructurado de temporada



Elaborado a partir de Seiru-lo, 2005.

6. MODELS DE PLANIFICACIÓ DE L'ENTRENAMENT TÈCNICO-TÀCTIC

6.2. Periodització tàctica (Tamarit, 2007)

El morfocicle patró

- **Nucli fonamental** de l'organització temporal de l'entrenament
- **Objectius:** preparació del partit següent a partir de l'anàlisi del joc realitzat en l'anterior
- La **distribució dels continguts** al llarg dels dies del morfocicle utilitza sempre el mateix patró (quadre 1).
- Quan es tracta de **morfocicles amb partit entre setmana**, en els dies intermedis predomina el treball de recuperació per a arribar a la competició següent en les millors condicions.

6. MODELS DE PLANIFICACIÓ DE L'ENTRENAMENT TÈCNICO-TÀCTIC

6.2. Periodització tàctica (Tamarit, 2007)

El morfocicle patró

Cuadro 1: Morfociclo patrón tipo para una semana con un solo partido

Día	D	L	M	X	J	V	S	D
Tipo de trabajo	Partido	Descan. total	Recuper. activa	Nº jugadores y espacio reducidos	Nº jugadores y espacio amplios	Nº jugadores alto y espacio reducido	Recuper. activación	y
Contenidos			Principios o Subppios.	Subppios.	Principios (subppios.)	Subppios	Subppios. simples	
Acción muscular - Tensión - Duración - Velocidad			- - -	+++ - +	+ ++ -	+ - ++	-/+ - -/+	
Concentración			baja	media	alta	baja	media	
Desgaste emocional			-	+	++	-	-/+	
Tipo de esfuerzo discontinuo			+	++	+	+	++	
								Partido

Baja: - ; Media: +; Alta: ++; Muy alta: +++

Elaborado a partir de Tamarit (2007)

6. PLAN. DE L'ENTRENAMENT TÈCNICO-TÀCTIC EN ELS ESP. COL·LECTIUS

6.3. Valoració i control de l'entrenament

- **Control de l'adaptació de l'esportista i equip a l'entrenament, incloent-hi:**
 - el control mateix per part del subjecte
 - proves biològiques
 - valoració de determinades seqüències d'entrenament des de l'òptica condicional i de la resolució de la situació (tàctica)

- **Valoració del rendiment de l'esportista i equip en la competició a través de:**
 - l'autoavaluació dels esportistes mateixos.
 - el mesurament del rendiment: valoració objectiva i externa