



**JOSE MOURINHO: “Por qué tantas victorias “**

**EVIDENCIAS EMPIRICAS**

**UNA FORMA DE ENTRENAR QUE NADA TIENE QUE VER CON LO QUE SE HACE O SE DICE QUE SE HACE**

**LLEGADA A UN CLUB CON LA TEMPORADA EMPEZADA**

-Cuando un entrenador inicia un trabajo en medio de la temporada puede optar por dos caminos: o bien por el camino de la reacción a nivel psicológico, que provoca reacciones efímeras a nivel motivacional (en la que no creo) o por el contrario a nivel metodológico. Las reacciones psicológicas duran, lo que dura el efecto del propio cambio pero cuando vuelva a estar definido quien juega, los equipos vuelven a las andadas. Opto por el cambio metodológico que es duradero porque introduce cambios estructurales, la otra forma de enfocar el relevo técnico tan solo produce variaciones a nivel coyuntural.

**UNA METODOLOGIA DE ENTRENAMIENTO SUBORDINADA A UN MODELO DE JUEGO. PRIMER TRAZO DE IDENTIDAD**

El trabajo táctico es diferente a la táctica, el concepto de táctica sin más ya acabó hace tiempo. La preparación táctica en la pizarra y decir lo que hay que hacer no vale, lo necesario es durante la semana encontrar ejercicios que entrenen aquello que queremos potenciar, esa es la diferencia. No se trata de que el equipo repita movimientos preestablecidos desde el entrenamiento, sino que buscamos que el trabajo táctico se centre en encontrar ejercicios que estimulen todos los sistemas involucrados. Todos los equipos tienen en el entrenamiento analítico su epicentro, yo soy un defensor de una perspectiva totalmente antagónica del entrenamiento, con la interacción de todas las dimensiones supeditadas a la organización y a la preparación táctica. Deseo un equipo, que en un determinado momento, ante una determinada situación, todos los jugadores piensen y reaccionen de manera idéntica ante un mismo problema del juego.

**LAS PARTE DEL TODO QUE ES EL JUGAR**

Las pretemporadas físicas son hijas de una metodología arcaica basada en los deportes individuales, nosotros empezamos desde el primer día a definir claramente el modelo de juego y los sistemas tácticos.

**RUI FARIA, UN PREPARADOR FISICO DIFERENTE**

El objetivo, es la mejora de la calidad del juego y de la organización del equipo, esos parámetros solo se consiguen a través de situaciones de entrenamiento y de ejercicios donde se consigue trabajar esa organización.

La existencia de los picos de forma esta asociada a una manera de entrenar que no tiene nada que ver con la nuestra, picos de forma son característicos de metodologías de entrenamiento en las que existe un gran periodo preparatorio y un corto periodo de competición. Nuestro objetivo es mantener al equipo a su máximo nivel de rentabilidad, pero esto no se entiende como un máximo de condición física sino como un nivel máximo de desempeño, colectivo e individual, expresado en la manifestación regular de la forma de jugar deseada.



Se valora demasiado el aspecto físico, pero lo esencial es la organización del juego, el secreto está en saber estar, saber hacer.

En nuestra opción metodológica, el preparador físico tradicional desaparece y surge una complicidad de trabajo entre el entrenador y uno de sus colaboradores que permite hacer un trabajo globalizado.

El ritmo no es una cuestión exclusivamente física, el ritmo es una consecuencia de nuestra filosofía de trabajo siempre subyacente a la forma de jugar que se pretende, que es lo que posibilita que se sepa presionar, que se sepa atacar y defender, tener buenas transiciones. etc.

Un ejemplo de ello, sería el principio de descansar con el balón.

## **RESUMEN FINAL**

La calidad del trabajo tomó el lugar de cantidad.

### **LA FORMA DE ENTRENAR EN FUTBOL, LO QUE EL 99% HACE**

Priorizan tanto lo físico que no importa que los jugadores no estén frescos para entrenar y hacer operativa la idea de juego.

Siguiendo la lógica habitual, ninguno opta por el trabajo táctico por la mañana y lo físico a la tarde, es decir se prioriza lo físico ante lo táctico, prescindiendo de las condiciones mínimas indispensables de frescura para realizar un buen trabajo táctico.

El entrenamiento con balón suele ser un medio para simular el entrenamiento físico. Se camuflan objetivos físicos incluyendo balón.

¿No deberían ser sobre todo **los principios de juego instituidos para el equipo**, defender en zona por ejemplo, los que guiaran la construcción socio afectiva del espíritu de equipo?

### **UNA REALIDAD CONCEPTUAL METODOLOGICA TRANSGRESORA**

#### **1. DESMONTAR EL MITO DE LA CONDICION FISICA COMO PRIORIDAD EN EL PERIODO PREPARATORIO**

El objetivo de la metodología tradicional es siempre el mismo: correr más tiempo y hacer más repeticiones.

Mourinho centra su atención desde el primer día en la organización del equipo. No se trata de descuidar ninguna de las dimensiones del entrenamiento, solo se trata de subordinar todo a lo fundamental para el rendimiento del equipo: **su organización del juego**

Es una supradimensión táctica, también se movilizan las restantes dimensiones pero de forma contextualizada, específica, esto es, en las proporciones que el jugar requiere para jugar de la determinada forma que se haya considerado, con el reparto geográfico previsto y en función de los principios fundamentales del juego escogidos para nuestro equipo.

Al trabajar la vertiente táctica en condiciones próximas a las que deseamos para la competición, esto es, próximas a aquello que pretendemos para nuestro juego, estamos



desarrollando la vertiente física en una especificidad propia del juego. Por ejemplo, en vez de trabajar la fuerza de una manera aislada o descontextualizada, lo hacemos a través de ejercicios con determinadas características, jugando con el espacio, el tiempo, el número de jugadores y las reglas que utilizamos. Así estamos desarrollando también algo similar a la fuerza, pero en contexto mas específico. **Lo difícil de todo esto** es operacionalizar lo que pretendemos, **es conseguir crear ejercicios donde se consigan englobar todas las vertientes, sin olvidarnos nunca de nuestra primera preocupación: potenciar un determinado principio del juego**

El periodo preparatorio o también llamado fundamental solo es fundamental para los primeros partidos y desde nuestra perspectiva es tanto menos fundamental cuanto mas tuviera de aquello que tradicionalmente se dice que debe tener.

Para Mourinho el periodo preparatorio es importante pero por razones muy diferentes de las evidenciadas en la tradicional forma de entrenar. Es un periodo importante para preparar el equipo en función del modelo de juego deseado, y al ser un periodo sin competiciones oficiales, permite un tempo de experiencias, ajustes, reajustes que son importantes en la relación entrenador-equipo y entrenador-jugadores

## **2. DESMONTAR EL MITO DE LA FORMA FISICA**

Si la base del rendimiento es la organización del juego, la forma deportiva no puede estar circunscrita a la forma física.

La forma no es forma física. La forma es mucho más que eso.

La manifestación regular de la organización del juego del equipo es el gran indicador de la forma deportiva, ¿para que, entonces la realización de los tradicionales tests físicos?

La organización del juego no se manifiesta a través indicadores como los kilogramos de lactato, la frecuencia cardiaca o los VO2 máximo, es algo mucho más subjetivo, no es medible mediante cifras, y eso no proporciona seguridad ni es vendible comercialmente,

## **3. DESMONTAR EL MITO DE LOS PICOS DE FORMA Y EL DE RECARGAR BATERIAS EN LAS PAUSAS DE LA COMPETICIÓN**

La obsesión por una dimensión física del juego, vista como la base del rendimiento individual y colectivo, nos transporta a una lógica curiosa: la lógica de los llamados picos de forma. Aun son muchos los que acreditan que debe existir una planificación perspectivada en función de determinados momentos clave de la temporada.

Este modelo de pensamiento nace en el llamado efecto retardado de las cargas, a través del cual se procuran picos de forma para los partidos o épocas que son considerados como más importantes.

Esta forma de pensar nos lleva a recargar baterías en las pausas de la competición, periodos durante los cuales se vuelve a la lógica de la pretemporada: aumento del trabajo físico con vista a sustentar al equipo en los partidos a disputar durante los últimos meses de competición.

Mourinho no quiere que su equipo tenga picos de forma, quiere que este en un nivel regularmente elevado. La preocupación es mantener los niveles de desempeño del equipo de acuerdo con el modelo de juego que fue definido en el inicio de la temporada.

Después del segundo microciclo semanal de la temporada, y hablo del periodo al cual convencionalmente llamamos periodo pre -competitivos, los microciclos son básicamente



iguales hasta el final de la temporada, tanto a nivel de los principios y objetivos del entrenamiento como en términos físicos.

Solo a nivel de la dominante táctica se van produciendo alteraciones en los contenidos a potenciar, en función de las dificultades percibidas en el juego anterior y de lo que va a ser el próximo encuentro.

Mas, hablando de la periodización física que es el concepto dominante en la periodización tradicional, los objetivos son los mismos desde la segunda semana hasta la última.

El primer microciclo es de adaptación, de readaptación al esfuerzo, no más que eso. En esa primera semana no busco ningún incremento a ese nivel, solo que los futbolistas se adapten a aquello que es la especificidad del juego. A partir de la segunda semana son ciclos semanales que se repiten, por lo tanto solo utilizo ciclos semanales.

Aquellas que son mis líneas maestras en términos de patrón semanal al nivel de la dominante física son igual tanto en el mes de Julio como en el mes de Abril del año siguiente.

Respetar esto, es cumplir el supraprincipio de la especificidad, el gran guía de la metodología de Mourinho a través de pragmatizar, fraccionalizar y jerarquizar la adquisición de diversos principios, subprincipios de los subprincipios de su forma de jugar.

#### **4. DESMONTAR EL MITO DEL VOLUMEN DE TRABAJO FISICO QUE TIENE QUE VENIR ANTES QUE LA INTENSIDAD**

Existe la idea de que el periodo preparatorio difiere del periodo competitivo en términos de volumen e intensidad del trabajo. Se refiere a la necesidad de comenzar con volúmenes de trabajo elevados, pero con intensidades bajas, para después, con la aproximación de la competición, invertir la lógica. Todo esto se perspectiva según un punto de vista puramente físico. Mourinho no cree en eso, para el los dos periodos son iguales.

Lo que entiendo por intensidad difiere totalmente del significado que normalmente se le atribuye. No consigo dissociar la intensidad de la concentración. **Cuando digo que el fútbol esta hecho de intensidades elevadas, me refiero a la complejidad que tiene implícita y a la necesidad de concentración permanente que de ello deriva.** No creo en el aumento del volumen, ni en la inversión del volumen por la intensidad. Por ejemplo, **aquello a lo que normalmente se le llama resistencia aeróbica y convencionalmente se dice que se consigue con volumen de trabajo también se consigue con la acumulación de intensidades máximas relativas.**

**Cuando hablamos de intensidad tenemos que hablar de intensidad de concentración, cuando hablamos de volumen tenemos que hablar de volúmenes de intensidades de concentración.** Por eso, nuestra noción de estos conceptos huye de lo tradicional. Hablamos de intensidad de concentración, porque estar en el juego es estar pensando en la toma de decisiones, lo que exige concentración en función de lo que es fundamental en el fútbol.

Por norma cuando se habla de intensidad se habla de desgaste energético, yo no pienso así. Fundamentalmente **lo que hace que un entrenamiento sea más o menos intenso es la concentración exigida.** Correr por correr tiene un desgaste energético natural, pero la complejidad de esa actividad es nula. Como tal, el desgaste en términos emocionales tiende a ser nulo también, al contrario de las situaciones complejas, donde se le exige a los jugadores requisitos tácticos, técnicos psicológicos y físicos. Y esto que representa la complejidad del ejercicio es lo que conduce a una concentración mayor

Cuando hablamos de intensidad, no solo nos referimos a una intensidad abstracta, mas o menos cronometrable, sino a una intensidad decisional asociada a la concentración, calibrada por el instante singular de cada ejercicio a vivenciar



Debemos hablar de una concentración táctica, porque ella es necesaria para el jugar deseado se manifieste. De ahí que Mourinho asiente el entrenamiento en un padrón de intensidades máximas relativas a partir ya de la segunda semana de entrenamientos del mencionado periodo preparatorio

### **5. EL DESMONTAR EL MITO DEL ENTRENAMIENTO DE LAS CAPACIDADES CONDICIONALES**

Mourinho sabe que factores como la resistencia aeróbica, fuerza resistencia, etc. no son factores que merecen su atención específica, él sabe que algo parecido existe en su forma de jugar, pero como consecuencia del acontecer de la misma. Sabe también que solo subordinar todo el proceso de entrenamiento a la supradimensión táctica, esto es, a la vivenciación-adquisición jerarquizada de sus principios de juego, le permite movilizar la subdimensión física en la singularidad que su forma de jugar requiere.

Por ello, paradójicamente, se sirve de la subdimensión física como criterio para calibrar la relación desempeño-recuperación en el patrón semanal de entrenamiento:

*“Mis preocupaciones diarias son dirigidas solo para operacionalizar nuestro modelo de juego.”* Con todo, la estructura de la sesión de entrenamiento y de lo que hacer en cada día no está solo relacionado con los objetivos tácticos, mas también con el régimen físico a privilegiar, en la medida en que tengo que tener en cuenta, por ejemplo, los aspectos de la recuperación, sobre todo en lo que se refiere a la proximidad o no del partido anterior y del próximo. Por tanto, en un día determinado el trabajo táctico técnico incide más en la recuperación del último partido, en otro día sobre aquello a lo que yo para simplificar llamo fuerza técnica y así sucesivamente.

Para Mourinho la recuperación acontece también en el plano más físico alternando el padrón de contracción muscular dominante, y consecuentemente, alternando entre entrenamientos más o menos discontinuos pero siempre en una especificidad más o menos compleja. Toda esta lógica procesal tiene que estar subordinada al supraprincipio de especificidad. Este principio metodológico fundamental puede ser designado como principio de alternancia horizontal en especificidad.

Hay una invariabilidad en la preocupación, la operacionalización del modelo de juego, mas la escala a que eso sucede va siendo diversa. Y eso es lo que permite a los jugadores llegar al día de juego frescos, porque no se esta constantemente incidiendo en las cosas del jugar

**Es una alternancia horizontal, porque no se cumple a lo largo de la sesión, sino de la semana.**

Hay otro principio fundamental en la lógica semanal a añadir a la alternancia horizontal en especificidad, que es el principio de progresión compleja.

Hay que tener la noción de que para poder progresar es también preciso ordenar, jerarquizar, esto es lo que lleva a operacionalizar, mas no es la progresión convencional de lo general a lo específico, del volumen a la intensidad, de lo aeróbico a lo anaeróbico. Es un progreso respecto a la jerarquización de los principios de juego por un lado, y aquella que sucede con la diferenciación del esfuerzo a lo largo de la semana por otro lado

Hablamos por tanto, de una progresión que sucede a tres niveles: a lo largo de la época, a lo largo de la semana en función de lo que fue el juego anterior y de lo que será el siguiente, y a lo largo del entrenamiento, es por ello una progresión compleja donde cada uno de los niveles tiene que ver con los demás.

En ningún momento desvía su atención del desgaste mental-emocional resultante del grado de complejidad de los desempeños.



**Es necesario entender la problemática de las recuperaciones en dos planos de diferenciación para el análisis: el plano mental emocional y el plano físico. Entrenar en estado de concentraciones máximas relativas implica intensidades máximas relativas, y por tanto, gran desgaste mental-emocional, esto es, significativa fatiga táctica.**

Con partido de domingo a domingo, tiene tres días en los que procura de una forma más incisiva el crecimiento de los desempeños del equipo, miércoles, jueves y viernes  
Mourinho no perspectiva la fuerza, la resistencia y la velocidad desde un punto de vista cuantitativo, solo contextualizado en aquello que es el fútbol, y fundamentalmente en nuestra forma de jugar

### **MIÉRCOLES, EL DIA DE LOS PROPOSITOS EN REGIMEN DE ELEVADA TENSION ESPECÍFICA**

**La experiencia me dice que tres días después del partido los jugadores aún no están completamente recuperados, no tanto en términos físicos pero si en términos emocionales. El desgaste emocional tarda más tiempo en recuperar que el físico.**

Este día se hace el entrenamiento más discontinuo de la semana, realizando ejercicios cuya relación desempeño- recuperación permita un descanso significativo.

La pregunta es como direccionar los ejercicios cuando el régimen pretendido en esta sesión es de elevada tensión específica: jugando con el espacio, la duración y el número de jugadores implicados, de tal manera que se garantice una gran densidad en el patrón de contracción muscular deseado.

Para este día se diseñan ejercicios que impliquen significativa velocidad de contracción, corta duración y tensión elevada como patrón de contracción muscular. Por ello los ejercicios de este día exigen una grande densidad de contracciones excéntricas incluyendo por ello un número significativo de aceleraciones, cambios de dirección, saltos, paradas, etc.

La preocupación se dirige fundamentalmente para los subprincipios de los subprincipios, esto es, para propósitos con menor complejidad, subdinamicas de su forma de jugar. En este día aun existen residuos de fatiga que no permiten extraer el máximo provecho de las exigencias implícitas en la vivenciación de los grandes principios y su articulación.

No prescindo de la utilización del amisco, pero la información que retiro de el es completamente diferente a la retirada antes de mi llegada.

### **JUEVES, EL DIA DE LOS PROPOSITOS E REGIMEN DE DINAMICA ESPECÍFICA**

Se pasa a un régimen menos discontinuo, el patrón de contracción muscular dominante hace crecer la duración de la contracción y ve disminuir la velocidad de contracción de la tensión.

Espacios mas amplios, duraciones mas largas, mayor número de jugadores y en esa medida la vivenciacion de los grandes principios de su modelo de juego, la organización defensiva, ofensiva, la transición ataque defensa y viceversa, es un régimen de dinámica específica.

El entrenamiento del jueves se hace en espacios largos, se aproxima a lo que se suele llamar resistencia específica, pero no tiene nada que ver con lo que se entiende como idea tradicional de resistencia

Para mi resistir es estar adaptado a una idea de juego, y ser capaz de realizar las acciones individuales y colectivas implícitas en esa forma de juego. Por ello lo único que hacemos es entrenar aquello que hacemos en espacios mas alargados, mas próximos a una situación real



Es importante percibir que este es el régimen que mas desgaste presupone y por tanto aquel que más cansancio transporta para los días siguientes. Por un lado por la complejidad decisional de las acciones subyacentes al vivenciar los grandes principios. Hemos de tener en cuenta que no solo el aumento del numero de jugadores sino también los condicionantes de los ejercicios que nos llevan a la densidad de comportamientos que queremos contribuyan para ese aumento de complejidad y por ello aumenta el desgaste mental-emocional.

Por la duración de estas acciones, en la medida en que cuanto mayor es la duración de la contracción mas cansancio produce, realizada además a velocidad tensión máximas relativas,-este tipo de esfuerzo porcentualmente dominante requiere mas de dos tercios de la masa muscular solicitada y por ello es necesario tiempo para la recuperación

Nunca se hace este entreno durante los dos días anteriores al partido.

Los entrenamientos del viernes y sábado no contemplan ejercicios en régimen de dinámica específica

Aunque Mourinho necesita una menor discontinuidad en esta unidad, la misma es fraccionada, así, no es lo mismo una duración de treinta minutos que tres fracciones de diez minutos. Para la calidad del entreno es fundamental que la vivenciación de los propósitos acontezcan en ausencia de fatiga mental, física acumulada.

Se que es mas fácil entrenar de la forma tradicional que de esta manera, porque este método obliga a sistematizar.

### **SABADO, EL DIA DE LOS PROPOSITOS EN REGIMEN DE ELEVADA VELOCIDAD DE CONTRACCION**

Para este día se precisa un régimen de contracción muscular con una elevada velocidad de contracción, corta duración y no máxima tensión pero también que el número de contracciones excéntricas sea reducido, para ello retira los saltos, las paradas, los cambios de dirección, o sea se hacen actividades sin grandes oposiciones

De entre los entrenamientos de estos tres días (miércoles, jueves y viernes) esta es la que ha de suponer el menor desgaste mental-emocional y físico

La preocupación táctica se dirige a los subprincipios, esto es, propósitos tácticos con menor complejidad que le permiten por una parte salvaguardar el desgaste mental-emocional .Este es el día que se le da más importancia a las características del adversario

Se busca que la dependencia neuronal sea casi exclusivamente del córtex motor, en aquello que estaba automatizado, para que no implique un gran desgaste emocional

No encaran la velocidad de la forma tradicional, o sea ,desde un punto de vista estrictamente fisiológico. Consideramos la velocidad como el análisis o tratamiento de la información. Hablamos de la velocidad de ejecución, es una velocidad contextualizada. En el entreno buscamos situaciones de juego que conlleven una dominante de esa necesidad fisiológica, pero una necesidad para nuestra organización de juego.

Este día se dedica fundamentalmente a la ejecución propiamente dicha aunque hay que tener en cuenta que este modelo prima el manejo de la toma de conciencia y de decisión, la discriminación contextual,,con la identificación de lo que hacer, y esa capacidad de discriminación hace crecer la cultura táctica

No se debe confundir velocidad con velocidad de juego, esta tiene que ver con la velocidad mental, la capacidad de anticipar lo que va a pasar, de decidir la respuesta más adecuada, y nos lleva a un entrenamiento cualitativo, contextualizado, lo primero esta asociado la mayoría de las veces a jugar con prisa, a una obsesión con la velocidad, y nos lleva a un entrenamiento cuantitativo ,abstracto



El equipo que Mourinho desea es aquel, que en un determinado momento delante de una determinada situación, todos los jugadores piensan en función de lo mismo y al mismo tiempo. Eso es jugar como equipo y tener organización del juego

La velocidad tiene dos aspectos diferentes, la velocidad del balón y la velocidad de los jugadores

La velocidad de juego tiene que ver sobre todo con un buen juego posicional, una buena lectura de juego, buena técnica. Lo importante no es tener una gran velocidad física sino lo importante es saber mover la bola con velocidad y esto no para por situaciones analíticas, si pasa por un buen juego posicional, por la seguridad de que los jugadores saben que en cada posición hay un jugador lo cual le permite anticipar la acción

Lo importante es la velocidad colectiva donde cada jugador debe descubrir su propia velocidad, esto es la velocidad máxima a la que consigue ser preciso.

## **6.DESMONTAR EL MITO DE LA RECUPERACION CONVENCIONAL**

Se debe distinguir la fatiga física de la emocional

En Portugal se entrena de más cuando se pierde, el estar dominado por un paradigma en el que domina lo cuantitativo y por el miedo al que dirán provoca que se entrene de más y de manera irracional sin tener en cuenta la fatiga emocional, claros ejemplos de todo esto lo constituyen el entrenar mas cuando se pierde y entrenar por la mañana del día siguiente a la competición, lo cual son dos afrontas a la recuperación emocional

Lo más importante es la fatiga mental que no la puramente física

El cansancio del sistema nervioso central resultante de la necesaria concentración táctica decisional implicada en el entrenar y en el jugar. Se le puede llamar fatiga táctica

Cuando se habla de intensidad hablamos de intensidad de concentración, porque jugar es básicamente pensar y esto exige concentración. Y si hablamos de un juego de calidad, hablamos de pensar teniendo en cuenta unas referencias colectivas y determinados principios del juego y exige más concentración. No es extraño ,por ello, que surja la fatiga táctica antes que la física

### La importancia de los hábitos

Entrenar en especificidad lleva a que las exigencias de concentración implícitas en su forma de jugar pasen a ser menores. Como la esfera fundamental del saber hacer y del dominio no consciente es un habito que se adquiere en la acción, el entrenar es un proceso de construcción del ser capaz de jugar en el que el saber adquirido es patrimonio del inconsciente. Así se disminuye el esfuerzo neurobiológico.

La concentración se entrena. El que entrena direccionando trabajos específicos con una filosofía de juego esta entrenando concentración. Se deben construir ejercicios que exijan esa concentración, ejercicios en que los jugadores sean obligados a pensar .a comunicarse entre si, de complejidad creciente, por eso no pueden ser demasiado fáciles y cuando consiguen resolver los problemas hay que hacer nuevos ejercicios más complejos

### La recuperación en el patrón semanal de entrenamiento

Cuando la semana tiene un solo juego, doy descanso en el día siguiente al juego. Desde el punto de vista fisiológico no es lo correcto, pero si lo es desde el punto de vista mental, es peor para el cuerpo pero mejor para la cabeza, y habemos de entender esto en términos globales





A partir del Miércoles hasta Domingo continuo, en términos técnico tácticos de lo general a lo particular

Los aspectos generales son los grandes principios con sus subprincipios ,de ellos nunca abdicó, los entreno todas las semanas, en el sábado ,si el producto final estuviera acabado ,trabajo más el lado estratégico, lo más teórico, casi sin competitividad, en términos de introducción a la competición

- **Domingo:** partido
- **Lunes:** huelga
- **Martes:** recuperación activa en especificidad (en contexto táctico)
- **Miércoles:** propósitos tácticos en régimen de elevada especificidad para garantizar una unidad de entrenamiento más discontinua, que permita aun descanso significativo
- **Jueves:** propósitos tácticos en régimen de dinámica específica para garantizar una unidad de entreno mas discontinua
- **Viernes:** propósitos tácticos en régimen de elevada velocidad de contracción para garantizar una unidad de entreno más discontinua y con un reducido desgaste mental emocional
- **Sábado:** recuperación activa en un contexto de introducción a la competición

Es importante que el entreno vaya disminuyendo en términos de densidad, sobre todo en lo que concierne a las exigencias de la concentración requerida, a medida que nos aproximamos al día del juego

La fatiga del sistema nervioso es decisiva, y cuanto más nos acercamos a la competición menos debemos ir al encuentro de ejercicios exigentes a ese nivel

### La recuperación en especificidad

La recuperación también ha de ser específica, el entrenar y el recuperar están prespectivados en conjunto

Normalmente los jugadores están habituados a recuperar con carrera continua, nosotros hacemos un trabajo específico condicionado por nuestra forma de jugar, que incida en las estructuras afectadas por la fatiga en el juego, buscando ejercicios que palien la fatiga mental

Las estructuras que se han de recuperar son la locomotora, orgánica y perceptivo cinético La lógica que Mourinho sigue es coincidente en el principio de alternancia horizontal en especificidad: jugando con el espacio de juego, la duración y la complejidad de los comportamientos a vivenciar. Se resta espacio y duración a los ejercicios al mismo tiempo que complejidad para que no exista desgaste físico y mental emocional

### El recuperar en el juego

Quiero que mis equipos sepan descansar con balón y que tengan un buen juego posicional, y que los jugadores ocupen racionalmente el espacio de juego y tengan capacidad para tener la bola en su poder incluso cuando durante algún tiempo, el objetivo no sea dar profundidad al juego

Por lo tanto, la posesión por la posesión, con el único objetivo de descansar, y esto solo es posible si el equipo esta bien entrenado en términos de fútbol posicional.



### La duración en la unidad de entrenamiento

Si es importante entrenar en concentración las unidades de entreno no pueden dilatarse mucho.

Nunca entreno más de hora y media, para que los jugadores puedan mantener un nivel de atención alto

Es absurdo si se quiere entrenar en concentración entrenar mas de hora y media y doblar sesiones en el día.

## LA ACENTUACION DE LA TRANSGRESION

### 1.-La singularidad de Jose Mourinho

Se llama periodización táctica y no tiene nada que ver con el entrenamiento analítico ni con el entrenamiento integrado

La única diferencia entre el entrenamiento tradicional y el entrenamiento integrado es que en el segundo se engaña mentalmente a los jugadores dándole el balón

Las consecuencias del entrenamiento integrado son prácticamente las mismas que las del entrenamiento tradicional, solo difieren en que el jugador posiblemente se divierta más.

### 2.El pensamiento que sustenta la metodología de José Mourinho

Quien cree que necesita de disciplina en su equipo, en vez de ir a la procura de aspectos disciplinares (puntualidad, rigor) debe ir antes por el rigor táctico, así es como se consigue una disciplina global

Partiendo de la base que todo es su forma de jugar, la disciplina aparece como consecuencia psicológica del emerger de ese todo, esto es, la supradimensión táctica.

La disciplina ,la parte, tiene que ver con el todo.

Mourinho considera de mayor exigencia táctica su 1-4-4-2 que su 1-4-3-3, así de tal manera que cuando necesita mayor disciplina global de su equipo utiliza el sistema que más lo requiere 1-4-4-2, la elección del todo (el padrón táctico) fue resolviendo el problema de la parte (la psicológica) y de la subparte (la disciplina) .Por tanto fue necesario reperiodizar tácticamente.

Todos los entrenadores le dan importancia a jugar como equipo, pero muchos están lejos de imaginar que los principios de juego que preconizan como modelo los alejan de esa intención.

Otro ejemplo de la relación del todo con las partes y viceversa:

En una situación de presumible relajación de los jugadores (después de semana europea, varios partidos seguidos ganando, etc) lo que hace para evitar esa relajación es crear situaciones de entrenamiento con una gran dificultad para que originen incertezas, no éxito, falta de eficacia. Así, reduciendo su eficacia en el entrenamiento reduzco su confianza

### 3.Lo táctico no es lo técnico, psicológico o físico...pero precisa de ellos para manifestarse



La preparación física no es contemplada nunca como algo separado, al margen de la vivenciación jerarquizada de sus principios de juego.

Entrenar es hacer operativa una idea de juego, dividiéndola en partes y jerarquizándolas, con la certeza, de que con eso está también movilizando y potenciando las restantes dimensiones de su jugar en la singularidad que el mismo requiere.

#### **4.SUSTENTABILIDAD CIENTIFICA DE UNA METODOLOGIA SUBVERSIVA**

Todos tenemos consciencia de que somos, diariamente, colocados delante de innumerables situaciones en las que tenemos que escoger. Decidir lo que hacer es un problema cotidiano. Así en la vida y así en el juego, donde, en cualquier acción el primer problema que se encuentra el jugador es siempre de naturaleza táctica : **que hago aquí y ahora**

En este contexto, también es común aceptar que es nuestra capacidad de deliberar y de ejercer control consciente sobre nuestras decisiones y acciones lo que nos distingue de los demás animales.

El gran problema es que el modo de pensar subyacente a los dos párrafos anteriores no está ajustadamente coincidente con aquello que hoy se sabe del funcionamiento de nuestro cerebro.

Puede por ello constituir una sorpresa que en muchos contextos de nuestra vida, las tomas de decisión serán no conscientes. Cuantas veces nos ponemos a pensar que nuestro comportamiento, en el calor del momento, no fue aquel que queríamos que hubiese sido? Innumerables ,ciertamente

Efectivamente el que hago aquí e y ahora antes referido, en relación al dominio del jugar es muchas veces, una pregunta no consciente, con respuesta predominantemente no consciente

Acudamos al libro "*las intenciones inconscientes*", donde en forma de debate se esclarece el nacimiento de las intenciones en el cerebro y se intenta precisar las condiciones en que se toma consciencia de ello

Según los autores, una intención es una representación mental muy especial: representa lo que es apenas posible, implica obligatoriamente al agente en la preparación de la acción, y puede ser muchas veces no consciente

Algunas intenciones resultan de una deliberación consciente anterior a la acción, otras nacen al calor de la acción sin que sean siempre premeditadas.

O sea, deben distinguirse **dos tipos de intenciones: las intenciones previas, conscientes, y las intenciones en acto, muchas veces no conscientes**

El hecho de que muchas veces la consciencia llega después de **la intención** (en muchas situaciones no es ella la que la comanda la intención ) nos ayuda a comprender como, por ejemplo, un jugador habituado a jugar por dentro tiene extrema dificultad para jugar por fuera en un partido en que el entrenador se lo pidió, por tanto en un juego en que el tomo consciencia de una nueva función a desempeñar

El problema es este: **muchas de las tomas de decisión del jugador al calor de la acción, no son premeditadas, conscientes. El jugador no pregunta que hago yo aquí y ahora, simplemente hace. Y hace en función de los hábitos adquiridos, esto es, saberes remitidos para el inconsciente**

De ahí emana la importancia del entrenamiento perspectivado ,porque **el hábito es un saber hacer que se adquiere en la acción** .



**Muy importante para profundizar este aspecto del hábito, de la costumbre, dado que es patrimonio del subconsciente**

Entrenar en especificidad es tener en la repetición sistemática el soporte de la viabilidad de la adquisición de sus principios de juego le permiten promover la aparición, en el seno del equipo, de **intenciones en acto en conformidad con las intenciones previas**

Con la periodización táctica, se procura que los jugadores adquieran un conjunto de intenciones previas (representaciones mentales) relativas a una forma de jugar específica y después, en los ejercicios, promover la aparición de intenciones en acto adecuadas a las intenciones previas, siendo su intervención fundamental en el sentido de disminuir la discrepancias entre las mismas

Parece evidente cuanto cuesta alterar comportamientos y cuanto el aprendizaje es dependiente de la metodología que circunda el proceso de entrenamiento.

Reflexión de uno de los autores en cuanto a nuestro comportamiento social:

“Nuestra responsabilidad está en formar intenciones previas en conformidad con las reglas sociales y darles bastante consistencia para que estén en posición de dominar las intenciones en acto”

Pensamos poder aun afirmar que, en el entrenamiento, el jugador debe ser libre de hacer sin hacer libremente, paradójico?

Apenas aparentemente.

Debe ser libre de hacer porque para el aquí y el ahora no existe ecuación. No hace libremente porque sus intenciones deben tener como telón de fondo el jugar que se pretende.

INTERESANTE COGNITIVO INDIVIDUALMENTE DENTRO DE UN MARCO LINEAL, COSTUMBRE, REFERENCIAS, DAN SEGURIDAD

Discusión de los autores sobre el papel de la consciencia en el proceso : Según un autor del libro, las intenciones previas son premeditadas y las intenciones en acto pueden ser muchas veces no conscientes; cuanto a la consciencia constituye mas un medio de apropiarnos de nuestros actos que un iniciador de la acción

**Si es así, la preocupación de la evolución concomitante del saber hacer sobre ese saber que saber hacer que es la periodización táctica permitirá constantes auto feedbacks positivos o incluso feedforwards, con todas las implicaciones positivas que eso acarrea**

Reparemos en un mecanismo de nuestro cerebro referenciado por los autores : Cuando se realiza un acto *voluntario*, el cerebro produce una **copia de salida** (eferencia) que predice instantáneamente los efectos de la acción.

Este fenómeno crea en el agente de un acto voluntario la idea de un lazo de causalidad entre una intención y un efecto. Ahora, como nos dicen los autores, la aproximación entre la consciencia de una causa y la percepción del efecto es un instrumento privilegiado para el individuo que tiene en cuenta los acontecimientos de los que es autor y de los que no es autor

Es la noción de ser agente (o sujeto) lo que aquí esta en juego, esto es, **la manera en como el yo se constituye en la acción** (el sentido del yo en la acción ) y ello es



fundamental en cualquier proceso de enseñanza. aprendizaje, como lo es el entrenamiento para Mourinho. Porque?:

Porque, mas allá de unas simples repeticiones, el proceso de aprendizaje necesita de una intencionalidad en las acciones (imbricada en una emotividad) que lo convierta en verdaderamente educativo, Por lo tanto, cuando el agente toma consciencia de su intención en acto, a través de la repetición sistemática, el habito se adquiere mas fácilmente.

Entender la operacionalización y la concepción subyacente a la metodología de entreno de Mourinho es entender que el aprendizaje, la adquisición de conocimientos-comportamientos específicos relativos a una determinada forma de jugar es la ocupación central. Es pues, mirar el entreno como un verdadero proceso de enseñanza-aprendizaje. En este contexto, siguiendo a Damasio, es obligatorio comenzar por recordar **la importancia de las emociones en los procesos de la memoria**, rompiendo el viejo tópico que nos cuenta que las decisiones sensatas provienen de una cabeza fría y de que las emociones y la razón se mezclan tanto como agua y aceite

**Razón y emoción no juegan en campos diferentes, hoy debemos reconocer que las emociones están implicadas en las percepciones que hacemos del mundo, en las tomas de decisión, en los razonamientos, en la concentración, etc**

*A partir de esta admisión de algo tan aparentemente acientífico como la emoción podemos introducir el momento cultural del sujeto entrenado, la época, la tipología individual (mas o menos talento, capacidad, iniciativa, autocrítica) , Porque alejar perspectivas que condicionan al sujeto tales como la psicológica , sociológica, etc? Porque hablamos de sujeto sin tener en cuenta que cada persona tiene unas características que lo hacen único. Somos o no somos holísticos, o solo holísticos científicos reduccionistas?*

Propio Damasio afirma:

*“Las emociones son un medio natural de evaluar el ambiente que nos rodea y de rehacerse de forma adaptativa. A veces evaluamos conscientemente los objetos (para Damasio puede serlo un principio de juego) que causan las emociones, en el verdadero sentido de la palabra evaluar, notando no solo la presencia de un objeto ,también su relación con otros objetos y su relación con el pasado. En esas ocasiones, el aparato de las emociones evalúa y el aparato de la mente consciente evalúa también. Como resultado de de esa coevaluación podemos mismamente modular nuestras respuestas emocionales. En efecto, una de las finalidades principales de nuestra educación en interponer una etapa de evaluación no automática entre los objetos que pueden causar emociones y las respuestas emocionales. Esta modulación es una tentativa de acomodar nuestras respuestas emocionales a los dictámenes de la cultura. Con todo, a pesar de todas estas circunstancias en que la evaluación es un hecho, quiero subrayar que, en muchas otras circunstancias las emociones ocurren sin que podamos hacer cualquier evaluación del objeto que las causa y aun menos la situación en que ese objeto aparece*

*También quiero subrayar que mismo cuando una emoción ocurre sin que tengamos consciencia del estímulo-emocional competente, la emoción continua indicando*



*que el organismo evalúo, en cierto modo, la situación. El concepto de evaluación no debe ser exageradamente literal, y no puede ser sinónimo de evaluación consciente*

*Es necesario reconocer que apreciar y responder a una situación automáticamente es un suceso notable de biología y no es, de forma alguna, menos notable de lo que es la apreciación consciente de una situación”*

Según el autor las emociones nos permiten crear un sistema de navegación automática que nos ayuda en la toma de decisiones

Somos constantemente confrontados con situaciones en las que, delante de un problema, tomamos una decisión que tiene consecuencias. Ahora, tanto la situación que lleva a una decisión como sus consecuencias son vividas con un acompañamiento emocional. Si escogemos algo que tenga malas consecuencias nos vamos a sentir mal, vamos a sufrir ,a estar cansados, vamos a tener emociones negativas. Si las consecuencias son buenas, vamos a sentir alegría y el placer que adviene de esa decisión

O sea, hay siempre una relación emocional

Así ,a lo largo de la vida ,estamos siempre creando parcelas de selecciones y consecuencias con determinadas emociones y haciendo una categorización de esas relaciones. Cuando nos confrontamos con una situación semejante a aquellas ya vividas, la maquinaria cerebral nos da muy rápidamente, la señal de las emociones ligadas a ese tipo de situaciones

A partir de aquí Damasio formulo la hipótesis del **marcador-somático**: cuando tomamos una determinada decisión y de ella depende un resultado, positivo o negativo, ocurre siempre una sensación corporal somática, agradable o desagradable, y como ese estado corporal marca una imagen, el autor lo designo como marcador-somático

Los marcadores-somáticos son un caso especial del uso de los sentimientos creados a partir de emociones secundarias. Esas emociones y sentimientos que originan marcadores-somáticos son asociados, por la vía del aprendizaje, a la vivenciación de experiencias, a los resultados, a las consecuencias, de determinadas acciones o situaciones y condicionaran al sujeto en la toma de decisiones futuras en escenarios semejantes. Cuando un marcador-somático está asociado a un aspecto negativo y se yuxtapone a un determinado resultado futuro, la combinación funciona como una campana de alarma. Por el contrario, cuando un marcador somático tiene asociado un resultado positivo, la combinación funciona como un incentivo

*“Es esta la esencia de la hipótesis del marcador-somático. Más a veces, los marcadores somáticos funcionan de forma velada, o sea, sin surgir en la conciencia, y pueden utilizar un circuito emocional al que se llama “como se””*

Por ello, como también subraya el autor, importa percibir, que:

*“Los marcadores somáticos no toman decisiones por nosotros. Ayudan en el proceso de selección destacando a algunas opciones, tanto adversas como favorables, y eliminándolas rápidamente del análisis subsecuente. Puedo imaginarlos como un sistema*



*de cualificación automática de previsiones, que actúa, se quiera o no, con vista a la evaluación de escenarios extremadamente diversos de futuro que anticipamos”*

Compréndase así que en los procesos de decisión, sobre todo en situaciones en que reina alguna incerteza o contingencia, o sea, en situaciones en que un conocimiento puramente teórico no es suficiente (como es el caso del juego) recibimos en nuestro cuerpo una gran ayuda, a través de los marcadores-somáticos.

Haciendo puente con la metodología de Jose Mourinho, fácilmente se percibe que, con la vivenciación jerarquizada de sus principios de juego, no solo procura crear imágenes mentales-gravar en su cuerpo experiencias relativas a su forma de jugar-como también asociarles emociones y sentimientos que faciliten las tomas de decisión, utilizando esa herramienta del cerebro que son los marcadores somáticos

Téngase también la noción de que no son solo los feedbacks negativos o positivos los que están marcando las experiencias del cuerpo

Los jugadores, en el calor de la acción, sintieron, de forma consciente o no consciente, que las cosas funcionan, que los principios del juego que se quieren conseguir tienen sentido. La intervención del entrenador al nivel del aquí y el ahora se convierte pues, fundamental a lo largo del proceso

En el fondo, es de esto a lo que se refería Mourinho cuando se refería a su descubrimiento guiado:

El objetivo es que los jugadores perciban y creen en el modelo de juego, y hacer algo por creencia propia, por sentir que es la mejor forma de hacerlo y no porque alguien les dice “vamos a hacerlo así” .Yo se donde y a que quiero llegar. Ahora, en vez de decirle “vamos para allí” quiero que sean ellos quienes descubren el camino

Tal vez podamos ir aun más lejos. Damasio nos dice que todas las emociones originan sentimientos, lo que no significa que todos los sentimientos se tornen conscientes o que todos provengan de emociones. Que es lo que diferencia una emoción de un sentimiento?

Si la emoción consiste en la respuesta afectiva a un estímulo, lo que se traduce por un conjunto de modificaciones neuronales y químicas en el estado del organismo, el sentimiento consiste, a groso modo, en la representación o en el acompañamiento mental de esas alteraciones. El sentimiento de una emoción ,es entonces, en su esencia ,una idea de un cierto aspecto del cuerpo cuando un organismo, como un todo, rehace a un determinado objeto o situación

Es una idea de cuerpo cuando este es perturbado por el proceso emocional que surge como respuesta a un estímulo emocionalmente competente.

*Las emociones que preceden a los sentimientos, se desarrollan en el teatro del cuerpo. Los sentimientos se desarrollan en el teatro de la mente. Emociones y sentimientos no dejan de ser, mientras tanto, los dos extremos de un mismo “continuo afectivo”*

*Artículo enviado por Jordi J.,  
Licenciado en INEFC y Nivel II de Fútbol.*