

«Abriendo las puertas» de la Complejidad del Morfociclo Patrón

Siendo esta una reflexión acerca de la Periodización Táctica, es importante mencionar que se trata de una orientación concepto-metodológica, es decir, no se trata de un método o una técnica, una vez que no es una receta «pronta-a-vestir», ni siquiera está terminada aún o acabada. Le sienta mucho mejor la idea de un «traje-hecho-a-la-medida», abierto al mundo, entendiendo el entrenamiento como una combinación de arte y ciencia, estando por eso lista para atender a los problemas de la realidad, de lo concreto, de los cuales emergió siendo desarrollada en el tiempo (pasado, presente y futuro). Tal como hacía referencia el Prof. Vítor Fraile en su proyecto de doctorado «el primer problema a enfrentar se refiere a la naturaleza del objeto empírico de este juego deportivo colectivo, y el segundo, a la manera de estudiarla». Se trata,

pues, de una Metodología que garantiza una problematización en unísono de todas las dimensiones implicadas en el fenómeno, al integrar la dispersión de métodos existentes, articulándolos y ajustándolos a una realidad compleja de naturaleza no-lineal.

El núcleo duro de aquello que es la Periodización Táctica, creada por el Prof. Vítor Frade, es el Morfociclo Patrón. Su problematización requiere, por lo tanto, de un referencial de observación complejo y sistémico, siendo su dominio en profundidad la única vía para evitar equívocos conceptuales y metodológicos inherentes al habitual abordaje simplificado que se tiende a tener de las cosas. Resistir a esta tendencia es un ejercicio que requiere de una cierta «resiliencia cognitiva», dada la impregnación positivista que nos nubla la mente y así nuestra percepción. Tal como refiere Merleau-Ponty (2013), «veo la profundidad y ella no es visible, puesto que se cuenta entre nuestro cuerpo y las cosas» o dicho de otra forma, estamos de tal forma fascinados por la idea clásica de la adecuación intelectual que muchas veces vagueamos en una especie de agitación vana de significaciones, de un habla paralizado o prisionero de nuestros pensamientos, que nos dificulta alcanzar los atributos «reales» de las cosas. Del mismo modo, estando presente en esta imagen toda la profundidad relativa al Morfociclo Patrón, y así a la Periodización Táctica, su descubrimiento no es posible iniciarla sin esa resiliencia que nos permite «aprender a resistir» como nos propone Olivier Houdé (2014), y así, no solo inhibir, sino también desmontar todo aquello que traemos entrañado y que desdibuja nuestra percepción, originando conclusiones diversas y, muchas veces, distantes de aquellas que estuvieran en su concepción y que les confieren fundamentación.

Importa hacer especial énfasis en la noción de que la Periodización Táctica es una metodología que entrena a través del juego, tomando partido por «jugar» con determinados valores que servirán de molde a la morfogénesis específica de

una Cultura/Identidad concreta expresada en un patrón geométrico identifiable por la «calidad de las interacciones». De la «interaccionalidad fractal» ininterrumpida de los jugadores con las situaciones de ejercitación creadas para dar vida a ese «futuro» idealizado (elemento causal de las interacciones) en las diversas dimensiones de organizaciones, y respetando los Principios Metodológicos, se generará la adaptabilidad deseada, de acuerdo con la Especificidad. Esa Especificidad, siendo algo que transciende a los jugadores en la medida en que tiene que ver con el lado proyectivo del proceso, va, a lo largo de su desarrollo, siendo cada vez más parte de los jugadores, siendo algo cada vez más Corpóreo (aunque no de forma lineal y progresiva), tal y como nos explica Catherine Malabou en sus planteamientos sobre los diversos tipos de plasticidad (2007) y también acerca de la epigénesis (2014). Un proceso que, al ser complejo y no lineal, no tiene fases ni periodos y no divide el juego en pedazos, pues tal como el río al nacer ya nace río, el «jugar» aunque menos complejo en el inicio del proceso, debe ser también él, ya algo entero y que se desarrolle como un todo indivisible – de ahí las nociones de «Entereza Inquebrantable» y de «Reducción sin Empobrecimiento». Dicho de otra manera, la modelización del «jugar» a través de un proceso de incorpor(acción) irá haciendo emerger una forma concreta (identifiable por sus invariables estructurales – MacroPrincipios) en la medida en que se trata de «geometrizar patrones de interacción», o como se expresa en el cuadro presentado más arriba: de un hábito que se adquiere en la acción en régimen de entendimiento de una relación dada mente-hábito (Silva, M. 2008)

En ese sentido también, al hablar de proceso, pensamos en una durabilidad mínima de aproximadamente una temporada deportiva, de forma que se pueda efectivamente «dar vida» a una idea de juego. Algo idéntico a lo que pasa, por ejemplo, con el proceso de gestación de un embrión humano, pues si consideramos un período de tiempo menor (a imagen, por

ejemplo, de las afectaciones en el sistema inmunitario inherentes a un nacimiento por cesárea) las probabilidades de «vitalidad» de la «idea» en causa son considerablemente menores (pues tal relación mente-hábito estará menos desarrollada) y aquello que se pretende es una Idea de Juego que en «acción» sea suficientemente rica y capaz de imponerse con dinamismo en confrontación con las demás (lo que en un contexto «Top» se revela de extrema exigencia), sostenida en el desarrollo colectivo e individual.

Este primer abordaje tiene también el propósito de reavivar, o aclarar, el porqué de la denominación dada a esta metodología, procurando dejar bien explícito que su punto de partida es «periodizar tácticamente» un jugar, es «geometrizar patrones» en la interacción de todas las dimensiones que podamos considerar, no solo en relación al jugar, pero también en la modelación de nuestro Cuerpo, en todas las nuestras células, fibras, neuromodeladores, etc., y así en nuestras emociones, alimentando estas los tejidos neurobiológicos -y, metafóricamente, los tejidos mentales- como refiere Damásio (2006, en Mourinho: Por qué tantas victorias), generando así una especie de representación metabólica inconsciente, que, en la continuidad, con la preocupación de evolución concomitante del saber hacer y del saber sobre ese saber hacer, se va volviendo también consciente, en función de la interacción de los jugadores con los contenidos que experimenten -repetición sistemática del Morfociclo Patrón- cómo nos ayuda a entender dicha «plasticidad del acuerdo» en la interacción entre lo neuronal y lo mental, referida por Malabou, evidente en la interacción de los jugadores con los valores/símbolos y las situaciones de ejercitación. Tal como afirma el Prof. Vítor Frade, es esencial la creación de un «paisaje mental» una vez que el desarrollo de un «jugar» tiene que nacer primero en la cabeza de los jugadores (Maciel, J., 2011).

Así, es crucial el entendimiento de la noción de que con esta metodología se entrena con juego y con un «jugar» en concreto

(bien distinto del dicho «entreno con balón» que otras concepciones contemplan de forma simplista), y de ahí emana la complejidad y se lleva a efecto esta modelación que aunque sea de todos en una dimensión más macro, hay que tener la noción que es también de cada uno, al repercutir en cada uno de una forma distinta, siendo entonces necesario problematizar en qué condiciones solicitar desempeños en las distintas escalas y también de qué forma llevar a cabo la recuperación, sin que deje de ser juego y sin dejar de estar subyacente al referencial imaginario relativo a la Idea de Juego.

Justamente al encuentro de estas nociones de proceso y de modelación, viene también la designación de Morfociclo Semanal, que, al contrario de asentarse en una lógica convencional «energicista» de los tradicionales microciclos con el desarrollo de las dichas capacidades condicionales como principal objetivo, tiene precisamente como objetivo generar una forma dada -«geometrizar patrones»- que siendo «jugar», ya en el inicio, se va volviendo más complejo a través de la repetición sistemática e ininterrumpida del Morfociclo Patrón.

Desde la primera semana, aunque respetando las condiciones en que los jugadores nos llegan, teniendo particular cuidado con la dosificación/densidad, dada la necesidad de más y mayores tiempos de recuperación. Tratándose de una operacionalización balizada por algo que es del foro de las ideas y que les es transcendental, aún más en el inicio, es precisamente por la ciclicidad de la vivenciación del Morfociclo Patrón y de los propósitos relativos a ese «jugar» que éste se va constituyendo como Identidad colectiva e individual, siendo primordial la claridad e inmutabilidad de los MacroPrincipios y su presentificación semanal, tal como profundizaremos después. *«Entrenar debe significar colocar en acto una fantástica capacidad que nuestro organismo posee: la adaptación-adaptabilidad. La preparación debe entonces, ser entendida, como el reflejo de la necesidad de modificación del organismo, en función de determinada apelará a la única capacidad que realmente nos distingue en nuestra condición*

humana, como es la Inteligencia.

«*Mucha gente dice que el primer principio es el de la Especificidad. No, no lo es! Es el patrón de conexión de los tres principios metodológicos que lleva a la concretización metodológica de la Especificidad, es decir, la presentificación ininterrumpida del Morfociclo! La Especificidad como categoría existe en otro plano, el conceptual, no en el metodológico. Es el futuro y las consecuencias. La Especificidad es algo que emerge, y no toda de una vez!*» (Prof. Vítor Frade, 2013)

Tal como se ha hecho referencia en el inicio, la Periodización Táctica problematiza la gran variedad de métodos existentes de acuerdo con una lógica sistémica no lineal, de ahí que sea una Metodología -ciencia de los métodos- y, como tal, tenga Principios Metodológicos propios, que en una operacionalización que contemple su conexión/integración (Billeter, J. F., 2012) a través del Morfociclo Patrón, propiciarán la emergencia de la mencionada Especificidad. Como refiere el Prof. Vítor Frade (2013): *esta Especificidad, como no es una cosa vacía, abstracta, para que se garantice, se ha de procurar garantizar de una manera determinada. Y entonces, a través de cosas que tengan que ver con eso: Propensiones. Después, la gente se cansa y necesita descansar, de ahí la Alternancia Horizontal para dosificar, y como estoy preocupado con el colectivo, ellos, todos, no interfieren en el desempeño y en el desgaste de la misma manera. Puede que alguno esté languideciendo. Entonces yo tengo que tener preocupaciones también a nivel individual y de ahí los Miércoles y los Viernes, Alternancia Horizontal en (E)especificidad, porque es una escala de la Especificidad. Y esto llevado a efecto a través del Principio de la Progresión Compleja, para evolucionar sostenidamente. Ahora, el patrón de conexión de estos tres principios es lo que lleva a la concretización metodológica de la Especificidad, o sea, la presentificación presentación ininterrumpida del Morfociclo Patrón*».

En este sentido, algo que tiende a ser de más difícil comprensión por parte de quién se interesa por esta Metodología es justamente la problematización y el cómo llevar a efecto esta Alternancia Horizontal en (E)especificidad. Siendo algo que en seguida será tratado de la forma más objetiva posible, considero importante este intento de sintonización en relación a algunos conceptos nucleares inherentes e indispensables a su correcto entendimiento. Partiendo de aquello que es nuestra constitución en función de nuestra historia (filogénesis), y de algunos estudios cruciales para su entendimiento, llevados a cabo en áreas como, por ejemplo, la mecanobiología, se procurará explicar la lógica inherente a la «coloración» dada a los distintos días del Morfociclo Patrón representado en la imagen inicial, procurando que sea más explícita que aquella que es normalmente divulgada.

Somos gobernados por las palabras, por un universo de asociaciones relativas a conceptos que tienden a «quedar inscritos en la memoria colectiva» connotados con determinados significados. Comprender este hecho, objeto de reflexión reciente por parte de Wustenhagen, C. (2016), servirá de referencia para la continuidad de este abordaje al Morfociclo Patrón, con la intención de contribuir a su correcta interpretación y consecuente operacionalización.

Este abordaje dará especial importancia a la información inherente a la usual clasificación de los 3 días centrales del Morfociclo Patrón (Miércoles, Jueves y Viernes) como días (fundamentalmente) adquisitivos, así como al hecho de, en relación a los demás días (Lunes, Martes y Sábado), teniendo en cuenta que se tratan de días (fundamentalmente) de recuperación, de qué forma será más ajustado perfilar estas nociones a la luz de la Periodización Táctica.

De la misma forma que las reactivaciones neuronales que ocurren durante el sueño, que nos llevan a «revivenciar» aquello que «experimentamos» durante el día, son

esenciales en la consolidación de nuestra memoria (Benchenane, K 2016), es también en la pausa y en el descanso cuando aquello que es «experimentado» en el juego y el entrenamiento será procesado, somatizado y factible de ser «concienciado», llevándonos a la transcendencia en el caso de una gestión favorable de las condiciones proporcionadas, o al descalabro en el caso de su inadecuación. Para que no haya pérdida de control de ese proceso es esencial el dominio del Morfociclo Patrón.

El cuadro

presentado retrata la forma como a través del Morfociclo Patrón se presta atención a la forma deportiva, teniendo en consideración tanto lo colectivo como lo individual. Tal problemática emerge del reconocimiento de que el equipo no requiere de la misma manera, en todos los partidos, a todos los jugadores, y así, atendiendo a que la acentuación es en relación al equipo, se puede estar descuidando la «manutención» de, por lo menos, algunos de ellos. De ahí que sea fundamental que se tenga como preocupación semanal no solo la «no disminución», sino sobre todo la potenciación de ese plano «individualizante» de la forma más ajustada. Además, la interrelación de este «binomio-dilema» (colectivo/individual),

con el «binomio-dilema» desempeño/recuperación y también con el «binomio-dilema» métodos/metodología lleva a que se problematice lo que es adquisitivo y lo que es recuperación, y la forma en la que tal problemática es llevada a cabo. Como tal, importa realzar que algo solo viene a constituirse como adquisitivo cuando existe fatiga, por eso la importancia del entendimiento de la ley de la sobrecompensación y de la ley de Arnold-Schultz, aunque a la luz de una lógica sistémica en la cual se considera que quién tiene que controlar la energía es la información, de acuerdo con la doble función que la molécula de ATP desempeña, no solo de aporte energético pero también de vehículo informacional.

En este sentido, interpretando las curvas presentadas en el cuadro, relativas a las distintas parabiosis (en interrelación entre ellas), podemos constatar que las consecuencias temporalmente retardadas del desempeño colectivo inherente al juego, apenas llegan al final de su exaltación 4 días después. Tales datos, profundizados en los estudios de J. Bangsbo (1994), tienen como referencia la realidad competitiva Top, donde prácticamente todos los partidos son de máxima exigencia, por lo que, aunque individualmente pueda haber alguna diversidad en lo que respecta a los tiempos de recuperación, la frescura de la globalidad del equipo apenas es garantizada al 4º día. El gran aprendizaje surge en función del juego/partido (y no de los «paquetes» de juego), pues el juego nos trae cosas que incluso no esperábamos, y siendo esa capacidad de confrontación de los automatismos con una realidad concreta, que diferenciándonos como especie (en términos de inteligibilidad), genera también mayor desgaste por la necesidad de inhibición de los automatismos cuando la lógica es necesaria (Houdé, 2014) y se constituyen en el momento semanal de mayor exigencia/desgaste, en todas las dimensiones.

Se pone en evidencia así el entrelazamiento entre los «binomios-dilemas» problematizados por esta metodología, con

la necesidad de recuperar de la fatiga relativa a los desempeños para volver a «desempeñar», y así sucesivamente, ininterrumpidamente, al mismo tiempo que se va cuidando del colectivo y de lo individual. Recuperando la aclaración expuesta anteriormente, hablamos de «efecto retardado de los desempeños», y no de «efecto retardado de las cargas», precisamente porque tal como se hizo referencia, esta Metodología tiene como presupuesto fundamental que «quien controla la energía es la información», y quién controla la información es la Articulación de Sentido llevada a cabo en función de una determinada Idea de juego (Intención previa), que garantizará que la sobrecompensación sea en relación a determinado aspecto del «jugar» llevado a efecto, y que como tal, resultará en una mejora cualitativa de un «jugar» concreto, dentro de la lógica inherente a los Principios Metodológicos.

Complementando esta explicación, tiene sentido recuperar un abordaje del Prof. Vítor Fraile (2014) en relación a este entendimiento relativo al Morfociclo Patrón, a través de la siguiente citación:

«...Por lo tanto, es cualquier cosa menos abstracta, y más definida, por lo tanto, es un desempeño, y no es de un fútbol cualquiera. Es de un tipo de fútbol, y eso para mí es importante. Y si yo privilegio un patrón determinado, no solo los músculos sino también los metabolismos, (etc.), son implicados de manera diversa. Por lo tanto, a mí me interesa que esta fase de parabiosis (y para que no ocurra, esto es un término que no existe pero que yo uso, la «paranecrosis», o sea, la muerte de los tejidos) ocurra, o sea, que esta fase de exaltación sea posible de realizarse, pero que sea, no el efecto retardado de las cargas, sino el efecto retardado de los desempeños, que es grupal, que es en relación al colectivo». Es justamente en este sentido que se sugiere el entendimiento de lo «que es la brecha en el pasaje de las imágenes neuronales a las mentales», pues, tal como Malabou

(2004) hace referencia, es en esta misma lógica que cobra sentido pensar en el pasaje de lo neuronal a lo mental, según el modelo del pasaje de la acción de almacenamiento del glucógeno en los músculos a la acción voluntaria efectuada gracias a esos mismos músculos.

El entendimiento de este doble rol de la molécula de ATP, y por consiguiente de la importancia que el proceso de entrenabilidad se constituya sobre una dominancia del metabolismo anaerobio aláctico y de las fibras rápidas, así como la noción de los efectos extensibles a otras estructuras que una adaptabilidad asiente en otro patrón metabólico podría traer en términos de las condiciones que se proporcionan, o no, para que el desarrollo y el aprendizaje se concreticen convenientemente, conjugados con el entendimiento no solo de la naturaleza humana y de la forma como nuestra evolución ha ocurrido a expensas sobretodo de las fibras rápidas (dada la representatividad de éstas en la forma como, por ejemplo, son las que resisten en individuos que quedan años inactivos), pero también de la naturaleza del propio juego y el reconocimiento de que es sobre este patrón bioenergético que asientan los momentos que hacen la diferencia (por la necesidad de dar respuestas rápidas y acertadas), lleva a que podamos reconocer que la creación del Morfociclo Patrón tuvo como proyecto de juego de elección un «jugar» que exacerbara estas premisas, garantizando la gestión de diferentes ritmos de juego que posibiliten, por ejemplo, la remoción de sustancias tóxicas y la reposición de las reservas de fosfocreatina de forma que garanticen la frescura necesaria para interacciones precisas y eficaces también en los momentos que marcan la diferencia y que son, habitualmente, a expensas de las fibras rápidas y del metabolismo anaerobio aláctico.

Aunque tal justifique e incentive una «inclinación» por una determinada forma de jugar, y de forma especial en lo que se refiere al Fútbol Formativo, importa subrayar que la Periodización Táctica es una metodología abierta a la

operacionalización de las más diversas Ideas de Juego, siendo fundamental que se tengan en cuenta las repercusiones que cada una implicará de modo a que se pueda anticipar y gestionar el proceso de la mejor manera.

Teniendo en cuenta el cuidado que hay que tener en un periodo en el cual se está en insuficiencia/quiebra funcional y también estructural, importa estar sensible al último momento de ese proceso para intentar, individualmente, algún dividendo más para la adquisición. Por lo tanto, en el Miércoles, lo que es fundamental, son aquellas repeticiones donde lo adquisitivo individual va a acontecer haciendo algo que para ser llevado a efecto implique en un momento dado la extensibilidad máxima de la contracción muscular, una vez que tales constreñimientos físicos, al ser traducidos por las células en instrucciones que modulan su actividad, por la acción de los «interruptores Yap/Taz» descritos por las investigaciones en el ámbito de la mechanobiología (Piccolo, 2015), tendrán un rol determinante en aquello que serán la forma de las células (y las futuras generaciones celulares) y en la forma como estas se asocian entre sí y con la matriz extra-celular, que definirá la configuración compleja de los órganos. Se trata de una noción que nos ayuda a comprender la importancia de la maximización de la extensibilidad en el Miércoles, y de la velocidad de desplazamiento en el Viernes, de modo que favorezcan la expresión de genes que normalmente tenemos «adormecidos», en la actualidad, en función del rumbo que ha tomado la evolución de nuestra especie en dirección al sedentarismo y urbanidad, como es ejemplo el gen relativo a la proteína llamada

«velocifina», y con esa maximización llevar a la transcendencia de las llamadas fibras rápidas. No es posible garantizar la máxima solicitud de la tensión en el estiramiento dinámico, en cada individuo, en situaciones jugadas con una elevada densidad de frenadas y aceleraciones. Así, siendo el objetivo fundamental en este día la adquisición individual (1/4 azul), importa certificar que individualmente ese constreñimiento mecánico de la extensibilidad máxima ocurre. Por eso el recurso a situaciones tenidas como «analíticas» que garanticen la concretización de la especificidad que interesa solicitar en este día, al ser más importante garantizar que se alcance la extensibilidad máxima, una única vez, en el lugar de alcanzar varias veces niveles elevados, pero no máximos.

En ese sentido, entre estos momentos, es crucial «afinar tuercas y tornillos», o sea, el estiramiento de otro tipo, la agilización de otro tipo, para facilitar las condiciones para que eso acontezca. Si para que haya adquisición importa que el individuo se canse, importa que entre este tipo de repeticiones individualizantes el jugador recupere. Una recuperación llevada a efecto no solo por las pausas, sino también por la estimulación de esa escala del «novillo bioenergético» característica de este día a través de situaciones en forma jugada.

Aunque sean «juego», tienen como primera preocupación la recuperación, considerándose entonces como situaciones complementariamente importantes como «adquisitivo en interacción asistida», una vez que los jugadores estarán jugando en una situación creada cuya configuración tendrá propensión para algún propósito pertinente, pero en la cual estarán «sin apelar a lo consciente», siendo entonces también importante garantizar que, de cierta forma, se lleve el «fútbol de calle» para el entrenamiento, para que haya placer, alegría, competición, y de esa forma estén implicados los neurotransmisores (in

Science et avenir nº 821) que catalizarán esa diversidad y creatividad favorables a la recuperación y a la exponenciación de la variabilidad, y que al ser juego, y existiendo siempre en el imaginario una determinada Idea de juego, se constituirá al nivel de los hábitos y de la agilización pretendida, incluso en relación a los mecanismos neuronales de la acción, como una ganancia.

Este mismo tipo de situaciones, en el Martes, serán lo fundamental, porque ahí la problemática clave es la recuperación (es por eso que el color verde claro de Martes relativo a las situaciones fundamentales en este día, está presente en el Miércoles y en el Viernes, en este caso como situaciones complementariamente importantes como «adquisitivas en interacción asistida»). Como hemos hecho referencia, en esta metodología, la recuperación es problematizada interviniendo sobre lo que está cansado, pero con una dosificación distinta. Es decir, es estimulado el patrón bioenergético que ha llevado a la fatiga, pero en períodos cortos de tiempo (aprox. 1'-1':30»), y con intervalos alargados para proporcionar la acción de la vía oxidativa en la remoción de substancias prejudiciales al organismo, como por ejemplo el ácido láctico. Entre estas referidas situaciones fundamentales de este día, que sirven al propósito principal de recuperación, surge entonces como «recuperación de la recuperación» el llamado «afinar tuercas y tornillos». De forma también a exponenciar la variabilidad, y siendo la adaptabilidad, transversal a los planos fisiológico, neuronal, locomotor, etc., es esencial que la agilización posibilite el alargamiento de los límites de lo posible, de ahí que con un equipo que juegue dominante con balón por el suelo, el fut-tenis con red alta, por ejemplo, sea una estrategia favorable a la maximización de la funcionalidad estructural, a contribuir para el «no-cierre» de las mismas, en los momentos de recuperación de las «pequeñas dosis de veneno». También por eso se sugiere el juego Portero+3×3+Portero, en el cual la proporción de la

solicitud requerida a cada uno de los tres jugadores implicados tiende a ser relativamente aproximada, y al ser juego es naturalmente más propenso al deseado «espirito de fútbol de calle».

Siendo entonces en el Jueves que se completa el proceso de sobrecompensación colectiva relativa al partido (Domingo), solamente en este día el equipo estará en condiciones de vivenciar contextos con una complejidad inherente a una incidencia en mayor volumen sobre el plano macro relativo a las invariantes estructurales de la Identidad Colectiva (los MacroPrincipios). Así, este es el día en que las condiciones de ejercitación se asemejan más al día de partido, procurando generar un nuevo «desempeño colectivo» en la exacerbación de los macro-referenciales del «jugar», siendo también por eso el día de mayor continuidad en las situaciones de ejercitación, aunque siempre garantizando que se trata de hacer durar el patrón de la contracción muscular/patrón bioenergético resultante de la combinación del azul relativo al Miércoles y del amarillo relativo al Viernes, o sea, llevar a la sobrecompensación de la durabilidad de ese patrón, teniendo por eso mucho más sentido, por ejemplo, fraccionar una situación de ejercitación en 4 repeticiones de 8 minutos, que realizar 30 minutos seguidos, en los cuales el patrón bioenergético pasaría, naturalmente, a ser otro. Por eso también, se constituyen en las condiciones de adquisición del adquisitivo más desgastantes, y por su tipología requieren un sensible fraccionamiento de la sesión para que el patrón bioenergético implicado sea efectivamente el deseado, siendo por eso un día en el cual sería más conveniente, incluso, dividir la sesión en dos (o más) momentos en el día, con el propósito de proporcionar el mayor tiempo de recuperación entre las situaciones de ejercitación.

En el Viernes, la lógica es la misma que en el Miércoles, todavía, lo fundamental, al ser algo sin estorbo – sin frenadas, cambios de dirección, saltos, etc.,- de forma a

propiciar la maximización «individualizante» de la velocidad de contracción, importa que se proporcione una cierta distancia (aprox. 20 metros) de forma a que los individuos puedan lograr su máxima velocidad, y de una manera que el individuo no domine completamente la situación. Por lo tanto, tener que escapar de alguna cosa, o llegar primero, y la intervención debe incidir sobre eso, sobre el alcanzar esa velocidad máxima, y no tanto sobre la calidad de la acción con balón del otro jugador, si es el caso de la situación, como serían por ejemplo en el caso de tener que perseguir alguien para impedir que haya finalización. Entre eso estarán las situaciones complementariamente importantes como «importantes en interacción asistida», que siendo situaciones jugadas que sirven esencialmente el propósito de recuperación de lo que es fundamental, no tiene sentido que sean muy alargados en tiempo y espacio.

En relación a la lógica inherente al Sábado, al ser el día anterior al partido, es de especial relevancia la máxima que es transversal a todo el Morfociclo Patrón, que el Prof. Vitor Fraide recurrentemente pone en evidencia al afirmar que «es más importante la recuperación que el esfuerzo», una vez que el esfuerzo solamente es máximo cuando se está fresco, preparado para él, para capitalizar sus dividendos. Como refiere el neurocientista Rui Costa (2013), «nadie tiene en cuenta que el cerebro también puede tener una ruptura muscular», siendo algo que, haciendo referencia a la globalidad del ser humano que venimos destacando, debe ser debidamente considerado, sobre todo para quien aspire a «entrenar-jugar» con calidad. Así, siendo el juego caracterizado también por su carácter caótico, que se va modelando de forma que sea un caos determinista, necesita ser vivenciado en «estado de alerta», apelando a «mecanismos-no-mecánicos» en la permanente interacción con el envolvimiento. Y el Sábado busca dar respuesta a estas problemáticas, a la necesidad de «lanzar» los jugadores a contextos en los cuales tengan que estar en estado de alerta, pero salvaguardando que no se genere fatiga,

atendiendo a la proximidad del partido, al cual será fundamental que el jugador llegue fresco.

Jorge Reis*

*Autor del libro “*La sustentabilidad del Morfociclo Patrón: La «Célula Madre» de la Periodización Táctica*”.

Bibliografia:

Andersen, J., Schjerling, P & Saltin, B. (2000). Muscle, gènes et performance. Pour la Science n°276;

Bangsbo, J. (1994). Entrenamiento de la condición física en el fútbol. Ed: Paidotribo;

Benchenane, K. (2016). La fabrique des souvenirs. La Recherche n°512;

Bigard, André-Xavier (2000). L'adaptation du muscle à l'entraînement. Pour la Science – N°276;

Billeter, J. F. (2012). Un Paradigme. Éditions Allia – Paris;

Costa, R . (2012). O poder do cérebro. Notícias Magazine;

Frade, V. (2014). Apontamentos das Aulas de Mestrado em Alto Rendimento (ano 2013/2014). Não Publicado. Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto;

Frade, V. (2014). Um Mestrado em Alto Rendimento. Volumes I – XB: Fundamentação Científica Anti-monoexplicação. Não publicado;

Houdé, O. (2014). Apprendre à resister. Éditions Le Pommer – Paris;

Khakh, B. & Burnstock, G. (2010). A Vida Dupla do ATP. Scientific American Brasil. Nº92;

Maciel, J. (2011). Não o deixes matar o bom futebol e quem o

- joga. (1a ed.): Chiado Editora;
- Malabou, C. (2004). Que faire de notre cerveau? Ed. Bayard;
- Malabou, C. (2014). Avant Demain. Épigenèse et rationalité. Paris: P.U.F;
- Merleau-Ponty, M. (2013). El ojo y el espíritu. Editorial Trotta – Madrid;
- Oliveira, B., Amieiro, N., Resende, N., & Barreto, R. (2006). Mourinho –[Por qué tantas vitórias?](#) (1a ed.): Mc Sports;
- Piccolo, S. (2015). Cellules: une vie sous pression. Pour la Science n°452;
- Sender, E. (2015). Bouger améliore le cerveau. Sciences et Avenir n°821;
- Silva, M. (2008). O desenvolvimento do jogar, segundo a Periodização Táctica. Ed. MCsports;
- Wustenhagen, C. (2016). Ces mots qui nous gouvernent. Books n°77;