

APUNTES DEL CURSO DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Seirul-lo Vargas, F. (1998).

Planificación a Largo Plazo en los Deportes Colectivos.

Curso sobre Entrenamiento Deportivo en la Infancia y la Adolescencia.

Escuela Canaria del Deporte. Dirección General de Deportes del Gobierno de Canarias

APUNTES DEL CURSO

Estado de Forma, sus Perspectivas – Deportes de Equipo

Francisco Seirul-lo Vargas

Profesor del Instituto Nacional de Educación Física de Barcelona (Universidad de Barcelona)

Preparador del F.C.Barcelona

2.1. Estado de forma. sus perspectivas

Se identifica el estado de forma como la mejor formación individual que permite rendir en la competición. Siendo ese concepto totalmente válido para los deportes individuales, no lo es tanto para los de equipo, donde la responsabilidad del óptimo rendimiento tiene más componentes que la interacción de los rendimientos individuales. La Planificación de los entrenamientos de los deportistas de equipo, debe conjugar otros aspectos, además de estos personales, para obtener el máximo rendimiento, cuestión que no solo depende del óptimo estado de forma individual de los diferentes componentes del equipo, sino de otras perspectivas que desarrollaremos a continuación. Es evidente que todas las teorías biológicas apuntan a que el estado de forma óptimo no puede prolongarse durante demasiado tiempo y, en los deportes de equipo, es necesario rendir durante toda una larga temporada de competiciones. Por ello es necesario redefinir el estado de forma en los deportes de equipo, para poder elaborar una planificación específica que logre los estados de forma así definidos y determinar los objetivos que se proponen en cada Fase del proyecto de vida deportiva.

El estado de forma de un deportista de equipo debe ser observado desde las siguientes perspectivas:

- 1.- Desde la perspectiva individual del deportista.
- 2.- Desde la perspectiva de los componentes del equipo adversario, oponentes directos o indirectos.
- 3.- Desde la perspectiva de sus propios compañeros, el resto de los componentes de su equipo.
- 4.- Desde la perspectiva del momento de la temporada que se esté disputando y del tipo de competición que se realice.

La conjugación de estas cuatro perspectivas nos dará una visión más aproximada del concepto forma deportiva para los deportes de equipo, y podremos aplicarla como determinadora de objetivos en la Fase de Alto Rendimiento.

2.1.1. El estado de forma desde la perspectiva individual del jugador.

Atendiendo a las necesidades individuales, el estado de forma de un jugador se logra, con la continua auto-optimización de todos los sistemas que configuran la persona, en cada momento de su vida deportiva, y se manifiesta con una continua e ininterrumpida mejora de su rendimiento en el seno del equipo.

Para lograr este estado de forma, debemos, por una parte, reconocer cuales pueden y deben ser los sistemas que configuran su persona, que posiblemente serán preferentemente requeridos en la práctica de su especialidad. Tanto se podrá progresar en los preferentes, cuanto lo permitan el resto de sistemas no preferentemente implicados. Esto no quiere decir que solamente se deben planificar entrenamientos donde primero se optimicen los sistemas implicados y después, o en menor cantidad, los no implicados, sino que obliga a encontrar la mezcla de formas para optimizar conjuntamente los implicados y los no implicados, en los aspectos que estos últimos soporten las necesidades que los sistemas preferentemente implicados requieran. De esta forma individualizamos la Planificación, mejor dicho la *Personalizamos*, pues cada deportista necesita de una determinada mezcla para *cada momento de su vida deportiva*. Debemos entender el concepto *momento de vida deportiva*, no como un tiempo corto de horas, incluso días, según se propone en los deportes individuales, sino como periodos de tiempo variables, de 1 a 5 ó 6 meses, y que dependerán, principalmente, del tiempo total que ese individuo lleve practicando el deporte, y del momento de desarrollo personal del deportista. Cuando el deportista se inicia, los *momentos de vida deportiva* son poco homogéneos e irregulares en rendimiento, ésto depende de la capacidad, o capacidades preferentes que soporten su especialidad deportiva, tanto como de la forma personal de asumir los hábitos de entrenamiento. En el transcurso de su vida deportiva esos momentos se irán estabilizando temporalmente, logrando homogeneizar el nivel de rendimiento, casi siempre cíclicamente, o con ciertas variaciones temporales. La maduración del deportista se identifica, entre otros factores, en que los momentos de forma se pueden adecuar al nivel que la competición requiere, y redistribuirse de forma irregular, o no, **afectado** exclusivamente por las propuestas de carga presentadas en la planificación. Por lo tanto, desde la perspectiva del deportista, se contempla el estado de forma como la confluencia de

ciertos estados de optimización de los sistemas del individuo, implicados en ese especial momento de su vida deportiva. El verdadero estado de forma se logra con unos determinados gradientes de optimización entre los diferentes sistemas, que además están sujetos a parámetros rítmicos temporales que son propios del deportista y que una buena Planificación debe ajustarlos a las necesidades específicas de la competición.

2.1.2. Estado de forma respecto a los oponentes.

En los deportes de equipo se compite al año contra 25 ó 30 equipos distintos, y son distintos, entre otras cosas, porque los jugadores que los componen son diferentes. La cualificación de cada jugador viene determinada por su nivel de realización en las acciones específicas durante el partido. Debemos entender que ese nivel es el resultado de optimización en que se encuentren sus distintos sistemas, es decir, en el *momento* en que se encuentre dentro de su proyecto personal de vida deportiva. Cuando se enfrentan dos jugadores en momentos similares de desarrollo (Fase-Proyecto), tendrá más posibilidades aquel que tenga más talento personal, o aquel que una mejor Planificación le ha proporcionado experiencias y contenidos de entrenamiento más adecuados. Mientras que el enfrentamiento entre distintos niveles en el desarrollo de su proyecto de vida deportiva, sobretodo hasta la consecución de la 2ª etapa, es siempre, o al menos en un alto porcentaje, favorable a aquel que se halla en una etapa o fase más adelantada. Por lo tanto, si identificamos el estado de forma con el resultado del enfrentamiento, un deportista de equipo en una etapa o fase de su vida deportiva neta o significativamente adelantada a la de otro con quien se enfrenta, puede entenderse que está en forma relativa para superar ese nivel de oposición. Por ello los jugadores de equipo con experiencia, denominados *veteranos*, que para nosotros están en etapas y fases altas de su vida deportiva, donde el logro de niveles de optimización es muy complejo y costoso, pueden superar, sin estar aún en forma en relación a sí mismo, a oponentes no tan adelantados o formados, en su proyecto de vida deportiva. Este aspecto permite, en una Planificación, determinaciones temporales de los contenidos de entrenamiento con la tranquilidad suficiente que requiere la mayor dificultad que tiene la optimización de sistemas en las etapas y fases finales del proyecto de vida deportiva.

Para el entrenador, es muy importante conocer el nivel que tienen los jugadores del equipo contrario para jugar con ese margen en el diseño temporal de la planificación de su propio equipo, si es que sus jugadores están en una etapa o fase superior a la de sus oponentes, al menos en una cierta mayoría. Este conocimiento aún puede proporcionar más alternativas de planificación, cuando en el equipo oponente se descubren lagunas en la formación de algunos sistemas preferentes o en parte de su constitución. Para esta situación, el entrenador de deportes de equipo, puede optimizar, incluyendo en su planificación los elementos correspondientes, los sistemas de sus jugadores que hagan *más daño* en aquella deficiencia de su oponente, sin que ello suponga el logro de un verdadero estado de forma para sus pupilos. Cuando esto suceda, hay que tener la certeza que esta situación no afecta a nivel personal para la consecución del verdadero estado de forma deseado en el momento siguiente de la vida deportiva de ese jugador.

2.1.3. El estado de forma respecto a sus compañeros de equipo.

Es fundamental para el entrenador de un deporte de equipo lograr una homogeneidad en el estado actual de forma de todos los componentes de su equipo. Ello permite lograr las interacciones específicas necesarias entre los distintos deportistas que deben realizar y culminar los sistemas de juego colectivos, ejecutando tareas individuales que exigen un *determinado* estado de forma. Este determinado estado puede que no sea el óptimo para todos los individuos, pero sí tiene que ser el necesario para poder colaborar individualmente a la realización de los sistemas tácticos colectivos. Muchas veces esta diferencia entre el sistema de juego elegido y el estado de forma para ejecutarlo no es clara, y ocasiona fracasos colectivos frente a éxitos individuales.

El contemplar el estado de forma individual desde la perspectiva del resto de componentes del equipo al que pertenece, es específica de los deportes de equipo y hace organizar las cargas del entrenamiento de forma homogénea, para obtener estados de forma similares. Sin embargo, atendiendo a la característica de personalización de la planificación,

esas cargas deben ser transportadas por métodos de entrenamiento diferentes y adaptados a las necesidades individuales de cada jugador, o grupo de jugadores, que discurran por la misma fase del proyecto de vida deportiva.

El entrenador debe conocer los mínimos y máximos de *forma* individual que son necesarios aportar para la resolución de los sistemas de juego que él propone y que, evidentemente, puede modificar a lo largo del encuentro. Este es el concepto de *dinámica táctica*; pues es la alternancia o sucesión de sistemas que es necesario realizar a lo largo de un partido, con características más o menos exigentes desde la perspectiva de aporte físico individual, y que se fundamenta en el concepto de la forma colectiva del equipo. Es evidente, que en todos los sistemas tácticos hay funciones de unos determinados puestos específicos que exigen un mayor desgaste físico que otros, y ello conlleva a diferenciar estados de forma para los jugadores que van a realizar esas funciones. Pero aún el entrenador tiene el recurso, a parte de los reglamentarios, de la *disponibilidad* de sus jugadores, de manera que cuando un puesto específico de un sistema sea muy exigente, otro jugador pueda sustituir temporalmente, en esas funciones, al jugador agotado, manteniendo la dinámica táctica deseada a lo largo de todo el tiempo del partido. Podemos así entender un estado de forma compartido, o redistribuido, específico de los deportes de equipo, e inviable en los individuales.

Este concepto de estado de forma, mediatiza de manera fundamental la Planificación del entrenamiento en los deportes colectivos, pues un deportista en una baja forma individual puede resolver funciones específicas en un determinado puesto, en un dispositivo táctico en el que solo sean necesarios esos niveles de rendimiento que él en ese momento dispone, pero que no son, ni mucho menos, sus óptimos personales. La evaluación de ese deportista, desde esta perspectiva, es de óptimo estado de forma, pero solo para ejecutar ciertas funciones específicas en una demarcación táctica concreta. Este individuo, cuando se va aproximando a sus niveles de estado de forma individual, debe también modificar sus funciones colectivas respecto a sus compañeros, y es labor del entrenador sacar el mayor rendimiento colectivo, partiendo de los estados de forma inter-individuales, que él debe conocer y controlar con una Planificación personalizada.

2.1.4. El estado de forma respecto al momento de la temporada.

En los deportes de equipo la temporada anual dura, en la alta competición, entre 9 y 10 meses. En el transcurso de los cuales se desarrollan varias competiciones (liga, copas, torneos,...). En relación a este calendario las necesidades de estados de forma son diferentes, y los marcan los objetivos que tenga el equipo en cada una de las competiciones en que participa.

Las otras perspectivas presentadas en los puntos anteriores referentes al estado de forma, pueden ir solucionando las necesidades presentadas en estas distintas fases de la competición. Así con un estado de forma individual bajo de los jugadores más formados, y un buen estado de los más jóvenes, se puede, en un equipo de calidad, solucionar muchos partidos de liga, fases previas de copas y otros torneos oficiales. Pueden definirse posteriormente los momentos y fases de la competición donde es necesario el logro de estados de forma óptimos para la totalidad de la plantilla, para afrontar las fases decisivas de las diferentes competiciones. Esto hace que los contenidos del entrenamiento sean diferentes para unos y para otros jugadores, por lo que la Planificación debe contemplar estas situaciones.

Según estos puntos de vista podemos definir el estado de forma para los deportes colectivos de manera muy distinta a la que se venía realizando en los deportes individuales, lo que nos ayudará a realizar la planificación especial para estos deportes, ya que el objetivo de planificar el entrenamiento es hacer lograr al deportista el mejor estado de forma posible y mantenerlo para rendir al máximo a lo largo de toda la temporada. ¿Qué estado de forma? El que viene definido en los términos expuestos y que ahora proponemos.

Lograr el estado de forma es lograr el nivel óptimo de capacidades que permitan al deportista realizar todas y cada una de las actuaciones técnicas, tomar y ejecutar las decisiones tácticas deseadas de cualquier categoría, a lo largo de todo el partido y contra cualquier tipo de oponente, así como colaborar desde su puesto específico con el resto de sus compañeros,

participando de ese modo en las más variadas estructuras tácticas que en cada momento del partido se estimen realizar. Todo ello sin provocar deterioro en la evolución positiva de su rendimiento en las sucesivas actuaciones a lo largo de la actual temporada y atendiendo al nivel de desarrollo personal que corresponda, respecto a su proyecto de vida deportiva.

Esta definición permite seleccionar los objetivos precisos que correspondan a la Fase concreta del Proyecto de vida deportiva que esté viviendo el jugador. Para la fase de alto rendimiento podemos definir objetivos genéricos que, al presentarlos a cada jugador, tendrán un valor específico y relativo a como ese sujeto asume e interpreta tales objetivos, de esta forma se aumentará la precisión de los mismos. El objetivo genérico de aumentar la potencia del salto para obtener una mayor altura, tiene diferentes significados para un portero que para un jugador de campo, para un rematador que para un colocador, de manera que cuando se identifica claramente ese objetivo, es cuando cada uno de estos puestos específicos de diferentes deportes, definen sus necesidades reales ante sus rendimientos personales en el juego. ¿Podemos definir objetivos no personalizados para la Fase de Alto Rendimiento?. Categóricamente no, puesto que si observamos la planificación desde la perspectiva del jugador, deberemos, en esta Fase, lograr el más alto nivel en la optimización de todos los sistemas de ese jugador concreto, que son claramente diferentes a los de cualquier otro. Podemos decir que en esta fase, necesariamente deberemos proponernos la más alta optimización de todos sus sistemas, y ello solo será posible si se respetó el Proyecto de vida deportiva personalizado.

© 1994-1998 **Francisco Seirul-lo Vargas** *TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS*

www.entrenamientodeportivo.org



© 2003 entrenamientodeportivo.org